MEDITATIA pentru incepatori - J. Donald Walters

Inregistrarea *Meditatiei pentru incepatori* (cei interesati pot achizitiona aceasta inregistrare de pe site-ul www.crystalclarity.com , sectiunea SPOKEN WORD / Meditation for Starters), cuprinde 30 de minute de instructiuni practice pentru meditatie date de J. Donald Walters , urmate de 30 de minute de muzica inaltatoare si vizualizari calauzitoare , intitulate *Taramul Misterului* . **Lasa urmatorul text sa te conduca la propriul tau Taram al Misterului , acel adapost interior in care fiecare gand este armonizat cu muzica mangaietoare a naturii .**

PARTEA I

CALEA

Capitolul I

De ce sa meditam ?

Gandeste-te la cat de multe lucruri faci in speranta ca , odata ele indeplinite , vei avea o stare de relaxare .

Iti spui : " Hai sa cumpar masina aceea sport rosie ori modelul acela compact alb , ori dubita aceea mare si frumoasa pentru intraga familie . nu voi avea liniste pana nu o voi cumpara ! "

Sau poate iti spui : " Imi voi cumpara casa aceea noua cu veranda acoperita si dormitorul matrimonial mare : cu sufrageria aceea linistita, spatioasa, ca sa nu mai trebuiasca sa mancam intotdeauna in bucatarie cu castravetii;cu livingul inclinat. Oh, dupa ce voi avea toate acestea ,voi putea in sfarsit, sa ma relaxez ! "

Adeseori , reprezentarea noastra mentala a unui ideal atins este asemenea unei picturi puse in rama : statica si niciodata schimbatoare . Este un scop in sine , nu o trecere catre noi inceputuri si noi provocari . Chiar si atunci cand ne consideram scopurile mijloace de a ajunge la alte finalitati , viziunea viitorului pe care o nutrim ne poarta intr-un timp in care relaxarea va deveni , cu adevarat , posibila .

Pacea este starea fireasca a sufletului . Uneori , oamenii vorbesc cu o dorinta fierbinte despre pacea mormantului – a , de exemplu , in formula " ***requiescat in pace "(odihneasca-se in pace) –*** **chiar daca isi imagineaza moartea ca o coborare in inconstient . In mod limpede , chiar pierderea constiintei li se pare o alternativa atragatoare la lupta neincetata care este existenta omului . Cu toate acestea , meditatia reprezinta o alternativa mult mai atractiva ce inalta mintea la o stare de pace** ***supraconstienta*** **care , odata atinsa , poate fi mentinuta chiar si dupa transformarea psihica brusca pe care moartea fizica o provoaca .**

Pacea nu poate fi gasita niciodata , cu adevarat , in afara noastra . Ceea ce trece drept pace este , pur si simplu , un moment de liniste temporar in batalia

vietii . O data ce ai cumparat-o , masina aceea noua nu va mai reprezenta decat preludiul unor noi cautari si al unor noi provocari . Casa aceea frumoasa s-a dovedit a fi o invitatie la noi responsabilitati , la alte complicatii si , poate , la un atasament mai puternic .

Ceea ce se intampla este ca , urmarind un lucru dupa celalalt , permanent in speranta ca , in cele din urma , totul va fi asa cum ti-ai dorit , ajungi sa te obisnuiesti sa cauti obiecte , sa cauti tot mai multe mijloace care sa te ajute sa te relaxezi mai bine . Intr-o buna zi , cu siguranta (iti spui tu) , vei putea sa te bucuri *pe deplin* de viata . Ironia este ca , tocmai cautand relaxarea , iti pierzi treptat , capacitatea de a te relaxa catusi de putin . Iar in timpul cautarii placerilor , iti pierzi capacitatea de a te bucura , cu adevarat , de ceva .

Insasi bucuria noastra de a trai incepe cu simpla capacitate de a ne *relaxa* . Aceasta capacitate este simpla : tocmai acest lucru o face atat de complicata ! De la nastere , forta noastra vitala se scurge catre cele cinci simturi si , prin ele , in lumea aceasta de o complexitate infinita . Nu este simplu sa intorci acest flux acum .

Cu cat cauti mai mult odihna facand ceva , cu atat mai neodihnit devii . Cu cat cauti mai mult fericirea prin simturi , cu atat mai putin fericit esti , din simplul motiv ca placerea senzoriala ne *epuizeaza* capacitatea de a fi fericiti , nu o hraneste .

De ce sa astepti ? De ce sa astepti pacea si fericirea sa vina la tine *intr-un tarziu* ? Vor veni la tine macar dupa ce vei iesi la pensie ? Greu de crezut ! Daca , dupa ce te-ai instalat bine in balansoar , te opui tendintei de a continua sa faci diferite lucruri , indiferent cat de neproductive ar fi , este foarte posibil sa mori de plictiseala .

Oricine , indiferent cat de ocupat ar fi , trebuie sa dedice , in fiecare zi , un timp practicarii artei de *a face lucrurile intr-un mod odihnitor* . Nu-ti vei gasi niciodata pacea pana *nu vei face din pace o parte a insasi activitatii .* Linistea trebuie sa se regaseasca in toate procesele creative .

De aici si importanta meditatiei .

Intrebari si raspunsuri

Intrebare : Exista si alte cai , in afara meditatiei , de a scapa de obiceiul dintotdeauna al nelinistii ?

Raspuns : Exista multe cai . Dar sunt mai putin directe , deoarece nu se concentreaza atat de mult asupra pacii propriu-zise , cat asupra crearii acelor conditii care iti vor permite sa te simti linistit . Pacea nu este numai o stare pasiva pe care o traiesti atunci cand agitatia din jurul tau inceteaza .

Oamenii isi imagineaza ca isi vor gasi linistea intr-un mediu linistit – in casa de pe plaja in care spera sa se retraga la pensie , in viata aceea linistita de la bordul unui iaht . Ceea ce descopera , insa , daca pentru ei pacea nu inseamna nimic altceva decat sfarsitul anxietatii , este o viata de permanenta adancire a plictiselii . Linistea adevarata nu este niciodata pasiva : este dinamica . Ea emana de la un nivel superior al constiintei . Nu poate fi descoperita decat inauntru , in eu . Stimulata excesiv , constiinta exterioara te secatuieste de liniste ; nu poate niciodata sa-ti *ofere* liniste .

Cu toate acestea , este bine sa-ti pregatesti terenul pentru o constiinta mai profunda , simplificandu-ti viata exterioara si reducand numarul dorintelor personale . Este important sa iti intretii o *atitudine* de liniste . In lipsa ei , pentru tine meditatia va fi dificila .

In timpul activitatii , concentreaza-te asupra fiecarui lucru in parte . Termina un proiect inainte de a trece la urmatorul . Incearca sa nu " infuleci " viata . Misca-te intr-o aura de calm si va fi mult mai usor sa ajungi la o stare de liniste supraconstienta prin meditatie .

I : Am constatat ca , in valtoarea activitatilor , mi se face frica de liniste . Pot sa fac ceva pentru a depasi aceasta frica ?

R : Acesta este unul dintre obstacolele clasice aparute pe calea spirituala : *conceptiile false*,in acest caz,frica de ceea ce ai nevoie si iti doresti cu disperare .

Frica pe care o mentionezi este , pur si simplu , o consecinta a incordarii fizice si mentale . Daca te opui acestei incordari , nu faci altceva decat sa devii si mai incordat . Prin urmare , concentreaza-te , mai intai , asupra relaxarii - la inceput fizice si apoi mentale . Mai tarziu , voi aborda mai pe larg subiectul relaxarii si al cailor prin care poate fi obtinuta aceasta.

I Ai spus ,la sfarsitul partii introductive,ca linistea trebuie " sa se regaseasca in toate procesele creative ". Dar creativitatea nu este , foarte adesea , fructul chinului mental si emotional , daca nu chiar al nelinistii launtrice ?

R Este,da - si totodata , nu , nu este. Adeseori este nevoie de suferinta pentru a aduce constiinta umana la acel nivel de maturitate care sa genereze o mare putere de patrundere , in acelasi timp , o pictura sau o lucrare muzicala nu poate fi numita , cu indreptatire " semnificativa " , ca sa nu mai vorbim de " mare " , daca nu face decat sa puna probleme fara a sugera solutii valide pentru acestea .

In stiinta si tehnologie , creativitatea se masoara nu printr-o complexitate gen Rube Goldberg (desenator american de aparate complexe) a inventiei , ci prin aplicabilitate . Cu cat este mai simpla , cu atat este mai buna . Pentru un inventator , nu este suficient sa ridice o problema , sa fie omagiat pentru contributia in cadrul societatii , ci trebuie sa ofere raspunsuri la aceasta problema . Nici un tip de creativitate nu reprezinta o cautare prin labirint a modurilor de a iesi din impas : este strigatul fericit " *Evrika* ! Am gasit iesirea ! "

Este greu ca solutiile sa apara pe cale rationala . Mintea rationala este asemenea unei corabii fara carma : pe apa descrie urme interesante , insa ii lipseste un simt sigur al directiei . Carma calauzirii interioare vine de la nivelurile supraconstiente ale constiintei .

Ca observatie personala , cu multi ani in urma , tanar fiind , visul meu era sa devin dramaturg . Foarte indatoritoare , mai multe persoane din domeniul teatral mi-au prezis un viitor stralucit . (Este foarte bine cunoscut faptul ca oamenii de teatru sunt foarte darnici in privinta predictiilor.) Cu toate acestea , dupa o vreme , am constatat ca , desi calatoream la clasa I in ceea ce priveste constientizarea problemelor vietii , eram pus in dificultate cand era vorba sa gasesc solutii . La un moment dat , constient de chinul meu emotional (dupa cum ai formulat in intrebare) de a vedea numai problemele , am decis ca nu avea nici un rost sa inund lumea cu ignoranta mea ! In schimb , am luat hotararea sa-mi dedic viata cautarii raspunsurilor . Daca puteam sa descopar vreodata macar cateva , atunci , cu ajutorul lui Dumnezeu , as fi avut un lucru valoros pe care sa-l impartasesc celorlalti .

Si iata un adevar de care sunt profund convins : nici o mare lucrare nu poate fi realizata in lipsa unei sclipiri de inspiratie supraconstienta . O asemenea inspiratie iti vine – indiferent pentru cat de scurt timp – numai intr-o stare de liniste interioara , linistea care este atinsa cel mai rapid prin meditatie .

Vizualizare

Stai drept si inchide ochii . Urmatorul exercitiu te va ajuta sa intri intr-o stare meditativa .

Vizualizeaza-te mergand pe o strada aglomerata din centrul unui oras . Multimea se agita pe langa tine , fiecare om indreptandu-se spre treburile lui . In cladirile din jurul tau , se afla alti nenumarati oameni , toti ocupati sa completeze documente de serviciu , sa vorbeasca la telefon , sa dea sau sa aplice directive importante , sa se cazeze sau sa plateasca note la hoteluri , sa isi desfaca sau sa-si faca valizele , sa scrie scrisori , sa citeasca – pe scurt , multitudinea de activitati din sanul unei metropole aglomerate .

Imagineaza-ti apoi ca toti acesti oameni fac parte din propria ta " populatie " de ganduri . Fiecare manifesta o anumita dorinta , o anumita tendinta , un interes al tau pe care ti l-ai reprimat , fie si numai in subconstient . Impreuna , ele formeaza acest vast teritoriu al constiintei care este propria ta minte .

Priveste calm toata aceasta agitatie si intreaba-te : " Acesta sa fiu eu cu adevarat ? Chiar imi doresc in viata mea ceva din toate acestea ? Ce as putea sa realizez urmarind , la nesfarsit atat de multe scopuri si interese atat de numeroase si diverse , chiar contradictorii ? "

Reflecteaza la nebunia de a deveni din ce in ce mai inlantuit in cautarea implinirii exterioare."Cu siguranta,iti spui, trebuie sa existe si o cale mai buna ! "

Continua sa mergi pe strada .Treptat , multimea devine mai putin numeroasa , cladirile mai scunde si mai putin impunatoare . Sentimentul implicarii personale se diminueaza .

Apoi , zona aglomerata din centrul orasului se afla in urma ta . Strada este linistita , activitatea din cladiri , atenuata .

Urmeaza strada pe masura ce lasa in urma orasul . Simte savoarea atmosferei proaspete de tara . " Aceasta liniste , iti spui cu recunostinta , este ceea ce isi doreste cu adevarat inima mea . "

Bucura-te de acest sentiment de eliberare din nesfarsita inglodare in ambitiile si dorintele lumesti .

Capitolul II

Ce este meditatia ?

Meditatia propiu-zisa incepe in momentul in care gandurile si emotiile au fost linistite . Este o stare de intensa constientizare interioara , o stare in care atentia persoanei respective nu mai este angajata in ovationarea continua a paradei de

probleme si proiecte in care viata marsaluieste peste noi, ci este captivata de experienta supraconstienta interioara. Meditatia mai poate fi definita , de asemenea , mai general , ca orice practica al carei scop este constientizarea supraconstienta .

Pentru ca acestea sunt cele 3 stari ale constiintei : nu doar constientul si subconstientul (despre care majoritatea oamenilor stiu cate ceva), ci si supraconstientul (despre care putini stiu ceva).

Mintea constienta este starea noastra normala de veghe a constiintei . Ea reprezinta doar o mica parte din constiinta noastra totala . O parte a ei cu mult mai mare rezida in subconstient .

Subconstientul, popularizat in timpurile moderne de Sigmund Freud, reprezinta partea ascunsa,dar adeseori dominanta a psihicului nostru. Ne confruntam cu aspecte ale acestuia in timpul somnului . Subconstientul mai este activ si in timpul orelor de veghe ; el ne influenteaza comportamentul,insasi atitudinea noastra fata de viata, fiind asemenea unui vast ocean pe fundul caruia exista munti,vai,campii intinse. Constiinta iese la suprafata acestui ocean asemenea unei mici insule. Pentru locuitorii insulei, intreaga regiune subacvatica din jurul lui este necunoscuta – nenumaratele obiceiuri, inclinatii si impresii lipsite de forma care se afla la baza mintii constiente . Acestea reprezinta o componenta mai obscura , desi foarte reala , a constiintei noastre totale .

Prin comparatie,supraconstientul reprezinta un grad mult mai inalt al constiintei . Pe buna dreptate , el este adevarata sursa a intregii constiinte . Mintea constienta si mintea subconstienta nu fac altceva decat sa filtreze aceasta constiinta superioara – ca sa folosesc o analogie , asemenea transformatorului care aduce voltajul ridicat la un nivel mai redus , facandu-l accesibil in locuintele noastre .

Supraconstiinta poate fi comparata cu cerul infinit de deasupra capetelor noastre , cu vasta lui panoplie de stele . Stim ca stelele sunt permanent acolo, stralucitoare. Cu toate acestea , nu le putem vedea decat atunci cand lumina soarelui nu mai inunda cerul , estompandu-le. Lumina soarelui , in cazul acestei analogii , reprezinta gandurile si sentimentele generate de ego , care sterg constiinta superioara de pe cerul nostru mental. Totusi , supraconstientul ne insoteste permanent , doar ca nu este dinamic in cazul constiintei noastre din starea de veghe .

Supraconstientul este situat , dupa cum o sugereaza si denumirea sa , *deasupra* starii noastre normale de veghe . De la acest nivel superior ne vin intuitiile si inspiratiile bruste si profunde , cand mintea se afla intr-o stare de calm si inaltare . Aceste intuitii pot patrunde lumina starii de veghe a ego-ului asemenea unor comete stralucitoare care au fost zarite uneori , pe cer chiar si in miezul zilei .

Supraconstientul este domeniul adevaratelor viziuni . El cuprinde extazul trait in perioadele indelungate de rugaciune intensa sau de inaltare interioara , cand nelinistea ego-ului a fost , temporar , redusa .

Mintea constienta , dependenta de intelect , cauta solutii rationale pentru problemele sale . Mintea subconstienta influenteaza intelectul , furnizandu-i sentimente profund inradacinate , obiceiuri comportamentale si inclinatii personale . (Deciziile noastre constiente nu sunt niciodata atat de independente cat ne dorim sa le consideram !) Obiceiurile daunatoare , cu toate ca sunt greu de izgonit din minte , pot fi directionate , prin eforturi permanente , constiente , pe canale pozitive .

Calea directa de a ne armoniza cu supraconstientul este *meditatia .* Atitudinea esentiala pentru o meditatie corecta este *ascultarea .* Diferenta dintre rugaciune si meditatie este aceea ca , prin rugaciune vorbim cu Dumnezeu , in vreme ce prin meditatie , Ii ascultam raspunsurile .

In timpul meditatiei , mintea trebuie sa ramana *receptiva .* Nu-ti poti gasi calea spre meditatia profunda *gandind .* Asa cum nici la intuitii , nici la inspiratii nu poti ajunge prin gandire . Intelepciunea nu poate fi decat primita : nu o poti *concepe .* Adevarul trebuie sa fie perceput in acea stare de constiinta calma care este supraconstientul .

Prin urmare , meditatia nu are legatura cu crearea unor raspunsuri : ea inseamna perceperea sau *receptionarea* lor.Iar acesta este secretul creativitatii .

***Meditatia inseamna ascultare .* Mintea trebuie sa-si suspende activitatea normala de analizare , de cantarire a alternativelor si , in general , sa-si suspende " vorbaria " din cauza careia nu mai poate percepe melodiile pe care i le canta supraconstientul .**

Meditatia este un proces de revenire la propria esenta . Inseamna sa inveti sa relationezi cu viata si cu mediul asa cum *esti tu ,* nu asa cum vor sa te defineasca altii .

Viata oamenilor obisnuiti este un volan descentrat . Nu ma refer la un volan cu o personalitate haotica ! Vreau sa spun doar un volan care nu este centrat corespunzator . Cu cat se roteste mai rapid , cu atat vibreaza mai violent . Cand atinge o anumita viteza , este posibil chiar sa se faramiteze .

In mod similar , multi oameni se afla in pericolul de a se faramita . Trec prin viata rotindu-se si vibrand inca si mai frenetic , deoarece sunt descentrati in interior . Se poate spune chiar ca putini oameni traiesc cat de cat aproape de centrul lor , adica de ceea ce sunt ei in realitate ! Traiesc la periferia lor insisi . Sunt in permanenta asa cum se spune popular " la limita " .

De asemenea , multi oameni sunt asemenea unor instrumente muzicale dezacordate . Deoarece nu mai pot auzi notele de baza din ei insisi , interactiunile lor cu viata si cu alti oameni produc numai disonante .

Meditatia este modul de " acordare fina " a instrumentului care esti tu insuti . Violonistul , cand isi acordeaza coardele , trebuie sa asculte , cu mare atentie , anumite note . Si noi trebuie sa ascultam ceea ce incearca viata sa ne spuna prin intermediul imprejurarilor exterioare si prin intermediul altor oameni , precum si prin intermediul soaptelor supraconstientului .

Meditatia zilnica te va conduce la linistea pe care o cauti de atata timp . Linistea sufletului tau te asteapta in centrul propriei tale fiinte .

Cat de mult sau cat de indelung meditezi depinde de tine . Depinde de cat de profund reusesti sa te bucuri de aceasta practica . Nu este vorba aici despre o friptura pusa la cuptor , care are nevoie de un anumit timp ca sa se faca . Si nu discutam nici de distante , cum ar fi o alergare pe un interval de o mila , care poate lua sfarsit mai curand daca alergam mai repede . Totusi , iti *recomand* sa faci din meditatie o practica zilnica . Insa si aceasta ramane la latitudinea ta .

Cu cat meditezi mai regulat si mai profund , cu atat mai repede vei avea ocazia sa descoperi ca actionezi intotdeauna dintr-un centru de liniste launtrica .

Intrebari si raspunsuri

I : Meditatia inseamna sa " asculti " ceva anume ? Sau este doar o atitudine de receptivitate mentala, pentru care a asculta reprezinta doar o metafora ?

R : Folosesc cuvantul acesta atat in sens literal , cat si in sens metaforic . Metaforic , el se refera , dupa cum sugerezi tu , la o atitudine de deschidere si receptivitate . In ceea ce priveste sensul literal , cu toate acestea , in cursul meditatiei profunde auzi sunete care emana din supraconstient si care te ajuta sa-ti inalti constiinta la niveluri tot mai ridicate .

In timpul meditatiei , poti avea sclipiri subtile , poti experimenta sentimente complexe si intuitii profunde referitoare la intelepciune , dragoste si bucurie .

I : Prin ce anume se deosebeste meditatia de autohipnoza ?

R : Hipnoza deschide mintea spre *launtru* ; ne mareste susceptibilitatea la influentele venite din partea subconstientului . Atat hipnoza, cat si autohipnoza pot fi utile pentru prelucrarea acestor influente si pentru modificarea lor daca sunt daunatoare . Cu toate acestea , nici o forma de hipnoza nu imbunatateste discernamantul , care descinde de la un nivel al constiintei supraconstiente .

Ceea ce face hipnoza este sa estompeze pragul dintre constiinta constienta si cea subconstienta . Ea face constientul , la randul sau , mai susceptibil , in general , la influentele subconstientului . Prin urmare , efectul pe termen lung atat al hipnozei , cat si al autohipnozei consta in slabirea puterii de vointa . Acest efect este si mai viclean daca te lasi hipnotizat in mod repetat de alte persoane .

Pe de alta parte , afirmatiile adresate , in mod constient , subconstientului produc efecte pozitive mai ales atunci cand sunt directionate ascendent , catre supraconstient , deoarece autotransformarea se produce , in cele din urma , atunci cand hotararea de a te schimba sta sub semnul constiintei supraconstiente si , prin aceasta , este absorbita complet de subconstient .

I : Ai mentionat nevoia de a te " armoniza " pe tine insuti . In ce fel realizeaza meditatia acesta armonizare ?

R : Limpezind mintea , ea limpezeste si aspectele constientului nostru . Traim intr-o lume a oglinzilor , ca sa spunem asa . Fiecare dintre noi primeste inapoi din partea lumii , sub forma de reflexie , energiile si atitudinile pe care el insusi le-a proiectat . Cand suntem furiosi , vedem pretutindeni un fundament solid pentru furia noastra . Cand suntem pasnici , vedem in tot si in toate o confirmare pozitiva a linistii noastre .

O mare parte a dizarmoniei pe care o traim se datoreste numai faptului ca dorintele noastre vin in conflict unele cu altele . Hotararea este o virtute foarte rara . Oamenii isi doresc succesul , dar se tem de efortul necesar pentru a-l obtine . Este posibil sa-si doreasca popularitate , dar sa se teama sa se expuna public pentru ca oamenii sa ii placa ; sau este posibil sa isi doreasca popularitate si , cu toate acestea , sa le placa foarte mult solitudinea . Este posibil sa isi doreasca dragoste , dar sa le fie frica sa ofere dragoste , de teama ca , in acest fel , ar putea avea de suferit . Este posibil sa isi doreasca sa calatoreasca, dar sa se teama de incertitudinile pe care le presupune parasirea domiciliului .

" Curentii opusi potrivnici " , dupa cum ii numea Paramhansa Yogananda , ai dorintelor ego-ului sunt atat de complecsi , incat nici nu este de mirare cat de multi oameni nu reusesc sa surprinda nimic mai mult decat ocheade scurte ale linistii launtrice .

Meditatia zilnica descurca , treptat , aceste ite . Ea aliniaza malurile opuse ale dorintelor si le permite , in cele din urma , sa se concentreze , pe rand , asupra cate unui singur obiectiv , asa cum firul de ata , dupa ce a ajuns intr-un anumit punct , este trecut prin urechea acului .

Vizualizare

(continuata de la capitolul I **)**

Lasa in urma orasul cu preocuparile si grijile lui . Strada pe care ai ajuns pana la periferia orasului serpuieste acum printr-o zona linistita . De fiecare parte a drumului se afla pajisti intinse , pe care se vad manunchiuri de flori colorate prin spatiile libere din gardul-viu inalt . Pe o colina indepartata , se zareste un palc de stejari mandri , cu crengile intinse in laturi , ca si cum ar veni in intampinarea pamantului . Din apropiere , te cheama o padure : " Intra , prietene . Lasa-ti in urma amintirile din jungla de beton pe aleile mele linistite , strajuite de copaci . Descopera aici un lucru pe care viata ta grabita ti l-a refuzat pana acum " .

Stoluri de pasari iti zboara deasupra capului , iar zborul lor este privelistea unei simetrii odihnitoare . Asculta ! Te striga trecand pe deasupra ta : " Zboara cu sufletul alaturi de noi – sus , tot mai sus , catre taramuri indepartate , catre locuri insorite si fericire deplina ! "

Pasari mai mici ciripesc la tine vesel din tufisuri . pasarile cantatoare umplu aerul cu melodiile dulci ale trilurilor lor , iar vantul bland le poarta notele peste lunci . Degetele vantului se joaca prin firele de iarba ale pajistilor , dand la iveala armonii incantatoare .

Si , totusi , de unde se aude asta ? Nu sti ! Fluierul unui pastor te cheama din departare .

In urma ta , in orasul de mult uitat , palpita o viata de stradanii si dorinte frenetice . Aici , esti inconjurat de ganduri si aspiratii inalte . Pajistile presarate cu flori , stejarii puternici , padurea care te cheama in tacere , pasarile care zboara deasupra capului tau si fratii si surorile lor melodioase din apropiere , boarea blanda , fluierul pastorului – toate sunetele si imaginile acestei zone campenesti armonioase simbolizeaza eul tau launtric , gandurile , sentimentele si aspiratiile tale.De indata ce preocuparile orasului au incetat sa te mai tulbure , in minte iti apar idealuri nobile .

Asculta cu atentie sunetele din jurul tau . Concentraza-te asupra lor , asupra fiecaruia in parte .

Iar acum , percepe in ele simfonia combinata a aspiratiei tale la o viata mai buna . Lasa-ti sufletul sa se inalte in dragoste si bucurie pura . Iti spui ca acestea sunt adevaratele , mult cautatele chei ale perfectiunii terestre .

Capitolul III

Cum sa meditam ?

Primul lucru de care ai nevoie pentru o meditatie corecta este o atitudine mentala adecvata , in special , asa cum am mai spus : atitudinea de *ascultare .*

Majoritatea oamenilor rareori asculta . Sunt surzi la simfonia de sunete din lumea care ii inconjoara . Sunt surzi la ceilalti oameni , pentru ca sunt mai

preocupati sa-si spuna propriile opinii . Isi trateaza propria constiinta ca si cum ar fi un defect care trebuie depasit . Se comporta ca si cum ar duce o campanie publicitara permanenta pentru propriile lor idei . Asemenea pariorilor la cursele de cai , ei *vor* incontinuu sa castige calul " care trebuie " .

Procesul acesta nu are sfarsit . Fiecare orizont atins , in cazul in care este atins ,nu face decat sa deschida noi perspective ale asteptarilor si ale dorintelor . Unii oameni , atunci cand o speranta nutrita indelung ia sfarsit , isi traiesc restul vietii intr-o lume fermecata a visurilor , numita Ar-Fi-Putut-Sa-Fie .

De ce nu lasi deoparte acest proces cateva minute in fiecare zi ? Nu-i mai decreta universului opiniile tale . Exista o stare de constiinta care precede insusi procesul de gandire . Caut-o . Salasluieste in calmul interior . In mod sigur , aceasta stare nu este usor de gasit . Cu toate acestea , *ascultarea* este unul dintre lucrurile care te pot ajuta sa o gasesti .

Asculta-ti gandurile . Asculta ceea ce *este* ; nu continua sa insisti asupra a ceea ce crezi tu ca *ar trebui* sa fie . Armonizeaza-te cu lucrurile asa cum sunt . Antreneaza-ti mintea sa accepte ceea ce , pur si simplu , *este .*

Meditatia este opusul impunerii vointei tale lumii . Abandoneaza , fie si pentru cateva minute numai , procesul de concepere a planurilor si proiectelor . Cu toate acestea , fii mai constient , nu mai putin constient . Asa cum ti-am recomandat sa actionezi linistit , la fel, in momentele de liniste , *fii constient in mod dinamic .*

O data cu aparitia linistii , este posibil sa fii tentat , la inceput , sa te lasi purtat intr-un fel de stare semi-subconstienta . Aceasta stare este , intr-o anumita masura , odihnitoare , ca si somnul . Insa este o odihna temporara ; nu improspateaza spiritul . Si nici nu are puterea de a-ti imbunatati viata , asemenea supraconstiintei . Odihna impusa subconstient iti reduce nivelul de energie si puterea de vointa si te face supusul unor situatii asupra carora tu ar trebui sa detii controlul . Este nevoie de o vointa puternica , sursa a unei energii uriase , pentru a te ridica deasupra furtunilor vietii sau chiar pentru a le potoli .

Nu cauta linistea asa cum a facut-o o femeie despre care dupa moartea sotului, se spunea : " Suporta foarte bine . Medicul i-a prescris tranchilizante si abia daca isi da seama de ceea ce s-a intamplat cu ea " . Starea de relativa inconstienta nu aduce nici victoria si nici o amanare prea lunga a trairilor .

Calmul nascut din meditatia profunda reprezinta un nivel de constiinta si, prin urmare, de vointa si energie superior oricaruia dintre cele experimentate in stadiile inferioare . Calmul nascut din meditatie iti permite nu numai sa ramai linistit in timpul perioadelor de activitate intensa , ci si sa infrunti si sa accepti , cu o intelegere profunda , incercarile vietii .

Asadar scopul tau trebuie sa fie intotdeauna acela de a ramane permanent " *calm in mod activ si activ in mod calm* " *.*

Pentru a-ti cultiva calmul interior , *asculta* cu atentie tacerea launtrica . In acest context ,a asculta este sinonim cu a fi pe deplin constient, pentru a nu intra mental in deriva,ci pentru a te avanta spre inaltimi mai mari ale constiintei.

Nu exista o limita a inaltimilor care pot fi atinse in supraconstiinta . Aceasta stare este naturala pentru fiecare,cu toate ca foarte putini oameni au explorat-o vreodata . (Dupa cum spunea Sri Krishna in scrierea indiana Bhagavad Gita , " dintr-o mie , cineva pe mine ma cauta " **.) Cu toate acestea , multi oameni au reusit sa zareasca supraconstiinta cu coada ochiului in cursul momentelor de liniste interioara sau in timpul somnului . Meditatia constituie un mijloc de armonizare a mintii cu supraconstientul si , cu timpul , de patrundere in acea stare . Pentru a**

dobandi acesta stare de constiinta , nu trebuie decat sa imprastii ceata nelinistii mentale .
Supraconstiinta este acel aspect al mintii armonizat cu marea curgere a vietii . Pentru atingerea supraconstiintei , iti va fi de ajutor sa stii ca ea are un loc anume in creier . Acest loc este situat in lobul frontal , in spatele fruntii , intr-un punct situat la mijlocul distantei dintre sprancene . Privind in sus catre acest punct si concentrandu-te , profund linistit si relaxat , asupra lui , vei deveni pe deplin constient , cu timpul , de acest aspect – cel mai inalt – al fiintei tale .

Ascultarea presupune , asa cum am subliniat , o atitudine mentala de *receptivitate .* Cu cat devii mai profund si mai constient receptiv , cu atat mai profunde si mai aducatoare de satisfactii vor fi meditatiile tale . Prin receptivitate , vei incepe sa iti intelegi legatura cu intreaga viata . Deoarece fiintele omenesti sunt asemenea undelor de pe marele ocean al existentei . Impresia noastra de independenta nu este nimic mai mult decat o simpla iluzie produsa de ego-constiinta si intarita de atasamentul nostru fata de preocuparile meschine .

Copilul care se joaca cu jucariile sale , femeia care plange o moarte recenta , tinerii indragostiti care sar jucandu-se pe plaja , batranul asezat pe o banca din parc , retraindu-si amintirile , toate acestea fac parte din *propria ta* realitate mai larga !

Nu esti numai Joe sau Sally Green care are de reparat o veranda , de umplut un frigider pentru sfarsitul saptamanii , de facut curatenie intr-un apartament , de dus copiii la scoala sau de pregatit un contract de afaceri . Esti *toti* acesti oameni si inca multi altii .

In realitatea ta mai larga , esti insusi Oceanul Vietii !

Prin receptivitatea sentimentelor si a simpatiei , ca si a gandurilor , iti vei cultiva intuitia , pecetea vietii supraconstiente .

Prin urmare , asculta . Fii receptiv . *Fii relaxat .* Fara relaxare – a mintii , dar si a trupului – nu vei putea sa te concentrezi profund . Si nu vei deveni niciodata cu adevarat receptiv .

Intrebari si raspunsuri

I : Imi poti recomanda ceva care sa ma ajute sa devin mai constient de gandurile mele in timp ce meditez ?

R : Important este sa nu te lasi cuprins de ganduri . Sa nu fi asemenea inotatorului slab care se lasa dus de curentul puternic al unui rau . Ramai , mental , pe mal si urmareste curentul trecand de tine . Observa calm curgerea , mental detasat de ea .

Imagineaza-ti ca malul pe care stai este situat la ceafa ta , in zona bulbului rahidian . De fapt , acesta este sediul ego-constiintei . Din aceasta pozitie , urmareste-ti gandurile si sentimentele curgand pe langa tine . In timp ce le privesti , da-ti seama ca nu numai gandurile tale trec , ci si insasi perceptia ta a ceea ce este important . Nimic din viata ta – nici gandurile interioare , nici imprejurarile exterioare – nu este batut in cuie . Daca un gand , un sentiment

sau o imprejurare ti se pare permanenta , aceasta se intampla numai din cauza ca s-a agatat , temporar , de stanca impunatoare a atasamentului .

Detaseaza-ti treptat sentimentele de fluxul neincetat . Gandeste-te ca acest mal este situat in sediul supraconstiintei , in punctul dintre sprancenele tale . Treci dincolo de el , catre un taram al eliberarii definitive din " ceata pagana si neagra " (cum spunea Omar Khayyam) a iluziilor .

I Mi-ar fi de folos daca *as asculta* si raul (apa) ?

R Fara indoiala . In aceasta carte ,am folosit cuvantul " ascultare " ,in parte pentru a spori gradul tau de intelegere a absorbirii totale.Nu privi doar raul : *asculta-l .*Asculta-i valurile lovind malurile.Simte mirosul apei.Gusta apa chiar . Fa astfel incat trairea experientei raului sa fie cat mai reala cu putinta pentru imaginatia ta .

I : Dar este , realmente , bine sa-ti imaginezi lucrurile ? Nu exista in aceasta pericolul de a te iluziona singur ? Ma intreb daca nu cumva un risc al meditatiei ar putea fi acela de a lasa in minte sa apara imagini false venite din subconstient, care sa imite realitatea . Banuiesc ca halucinatiile apar cu o mai mare usurinta atunci cand mintea este linistita . Nu este acesta , oare , tocmai un avantaj al starii impotriva careia ne-ai prevenit , aceea de neliniste ?

R : Ai dreptate ! Unul dintre obstacolele ce apar pe calea meditatiei , enumerate de Patanjali , care , timp de mii de ani , a fost autoritatea recunoscuta in materie de yoga , este reprezentat de " viziunile false " ?

Cu toate acestea , problema nu rezida in imaginatie ca atare . Facultatea imaginativa poate constitui un ajutor nepretuit in privinta atingerii cunoasterii spirituale , ca si in privinta oricarui fel de creativitate . Mai curand , problema ar fi aceea a unei imaginatii *indisciplinate .*

Mintea constienta este influentata permanent de subconstient . Este chiar si *mai influentata* atunci cand este nelinistita . Intrucat , in ciuda faptului *ca* este posibil ca atentia sa nu fie suficient de bine concentrata pentru a imbraca temerile si nazuintele in forme halucinatorii , nu exista nici o indoiala ca ea face , in permanenta , aluzii constante la niste idei pentru care nu exista nici un fel de baza rezonabila . Aceste aluzii se ridica la nivelul constientului din subconstient . Oamenilor li se pare ca detecteaza ceva malitios intr-o afirmatie inofensiva sau certitudinea esecului intr-o dificultate temporara . Daca mintea constienta este deschisa la sugestii in mod pasiv , este influentata cu usurinta si nu intotdeauna intr-un sens constructiv . Daca pluteste in deriva in timpul meditatiei , cum poate foarte usor sa faca in conditiile in care vointa nu este angajata in mod activ , este posibil ca in constient sa apara imagini care sunt pur subiective , nici pe departe supraconstiente . Acest proces este un gen de vis constient . Cu toate acestea , cultivandu-ti in mod activ imaginatia , mintea constienta este mentinuta activa intr-o maniera mai dinamica . Astfel , se obtine controlul asupra puterii de sugestie a mintii subconstiente .

Si expresia artistica poate reprezenta un mijloc de " imblanzire " a mintii subconstiente . Important este ca artistul sa preia controlul , si nu doar sa isi deschida constientul la sugestiile venite din subconstient . Metoda este simpla : inalta in *supraconstient* orice gand caruia vrei sa-i dai forma artistica . Apoi , invita subconstientul sa interactioneze cu aceasta inspiratie superioara .

Stiinta a descoperit ca persoanele care se angajeaza in diverse forme de activitati creative isi dezvolta , practic , creierul in regiuni care sunt angajate in respectivele activitati . Compozitorii si muzicienii isi dezvolta partea muzicala a

creierului ; nu este vorba doar despre faptul ca isi datoresc talentul dezvoltarii anterioare a regiunii respective . La fel , pictorii si sculptorii isi dezvolta zonele creierului destinate sensibilitatii vizuale .

Este posibil sa iti dai seama , doar privind un artist , daca practica o arta din domeniul vizual sau muzical . Energia sa pare sa curga mai mult catre simtul auzului daca este muzician . Daca este pictor , accentul va fi pus , evident , pe simtul vazului.Bijutierii,dupa cum am observat , au adeseori ochii mai stralucitori decat ceilalti oameni . Este posibil si ca scriitorii si compozitorii sa para ca isi concentreaza energia mai mult asupra simtului *interior* al vazului sau auzului .

In acest fel , vizualizarile care sunt concentrate asupra oricarui aspect al cautarilor spirituale dezvolta zonele corespunzatoare ale creierului. De exemplu , vizualizarile care sunt directionate spre punctul dintre sprancene dezvolta lobul frontal al creierului exact in aceasta zona . Cu cat poti sa mentii mai mult concentrarea asupra acestui punct , cu atat mai repede experientele adevarate ale supraconstiintei vor veni la tine .

I : Daca *nu* sunt Joe sau Sally Green si nimeni altcineva , de ce am impresia ca propriul meu corp si propria mea personalitate ma definesc atat de mult ? Fara indoiala , daca ar fi sa dizolv eu insumi aceasta identitate , mi-as dizolva propria fiinta , nu-i asa ? Cum pot sa dizolv acest creier si sa nu pierd , totodata constiinta ? Oare constiinta insasi nu depinde tocmai de activitatea creierului ?

R : Aceasta este una dintre marile greseli pe care le fac oamenii , mai ales in cadrul stiintei . Constiinta nu ar putea sa fie *produsa* de catre creier intr-o mai mare masura decat ar putea sa fie produsa de un calculator , care este atat de frecvent comparat cu creierul uman prin modul in care functioneaza.Mai curand , constiinta precede atat crearea creierului , cat si a corpului . Este nevoie de *constiinta* pentru a gandi ; nu gandul este cel care produce constiinta .

De asemenea constiinta precede manifestarea ego-ului.Realitatea sufletului este intrinseca realitatii vietii.Sufletul este etern constient.Ego-ul,asemenea unui val de pe suprafata oceanului,nu este decat o manifestare a constientizarii profunde a sufletului.Ego-ul a fost definit de Paramhansa Yogananda ca " sufletul identificat cu corpul ".In cele din urma,el este depasit in starea de extaz ,dupa cum a spus Iisus Hristos : " Caci oricine isi va salva viata o va pierde;dar cel care isi pierde viata in numele meu,acela si-o va salva ".Cu alte cuvinte constiinta micului eu trebuie jertfita unei constiinte a infinitului aflate in eterna dezvoltatre.Imboldul la martiriu,care reprezinta modul in care interpretau primii crestini acest pasaj,paleste in fata apelului la transcendenta totala a ego-ului.Autorealizarea reprezinta realizarea constienta a identitatii cu Sursa vietii , care este infinita .

I : Prin urmare , asa cum au sustinut multi autori din domeniul spiritualitatii , ego-ul este dusmanul nostru de moarte ?

R : Este dusmanul nostru , da , dar ne este si prieten . Ce anume este pentru noi depinde de masura in care scopul nostru in viata este sa ne extindem intelegerea sau sa ramanem inchistati in actualul stadiu al evolutiei spirituale . Daca imbratisam evolutia spre realitati tot mai largi , ego-ul este prietenul nostru , care ne ajuta sa ajungem la adevaratul nostru Eu : sufletul . Daca, pe de alta parte ,tindem , autolimitandu-ne , spre nimicnicie si egoism , ego-ul este dusmanul nostru , care ne instraineaza de ceea ce suntem cu adevarat .

Sufletul , nu ego-ul , este eul nostru adevarat . Sufletul este tainic , insa nu poate fi niciodata distrus de gandirea lumeasca . Ego-ul are o alternativa : poate

fie sa imbratiseze limitarea si suferinta care ii urmeaza , fie sa tinda catre libertatea si bucuria fara limite .

Vizualizare

(continua vizualizarea pe are ai invatat-o in primele doua capitole **)**

Imagineaza-te din nou pe tine insuti mergand pe drumul acela de tara . Asculta iar cantecul pasarilor . Simte ca intreaga natura refecta in tine aspiratiile propriului tau suflet.

Acum , drumul coboara , ducandu-te , in cele din urma , la malul unui rau . Raul este prea lat si prea adanc pentru a putea fi traversat cu usurinta .

Ramai in picioare pe malul raului si urmareste apele curgand pe langa tine – ele curg iute sau incet , in functie de starea ta mentala . Caci raul este o parte a propriei tale fiinte . Debitul lui este cursul propriilor tale ganduri si sentimente .

Priveste dincolo de rau . Vezi acolo, deocamdata in asteptare , urmatoarea etapa a calatoriei . Pe malul celalalt , un drum duce imbietor spre asfintitul stralucitor din departare, ce raspandeste o lumina aurie deasupra varfurilor muntilor . Inima te cheama acolo . Pentru ca acolo vezi un taram al pacii , al libertatii eterne fata de inlantuirea si durerea din trecut .

Stand in picioare pe malul raului , simte ca pozitia ta este localizata la ceafa , in regiunea de la baza creierului . Taramul de dincolo al libertatii se intinde in fata punctului dintre sprancene . Raul curge prin mijlocul creierului tau , intre aceste doua regiuni . Priveste tinutul de dincolo de rau ; fii numai usor constient de cursul apei dintre voi .Nu te identifica prea mult cu lucrurile etern trecatoare .

Stii , pe undeva , ca trebuie sa traversezi acest rau de ganduri si sentimente motivate de ego . Cum o poti face ? O modalitate ar fi sa privesti cu calm , cu detasare interioara cum raul seaca treptat, deoarece nu-l mai alimentezi cu apa . Cand albia raului va fi uscata , vei putea , pur si simplu , sa pasesti dincolo .

Cu o vointa foarte puternica , poti si desparti apele , lasand un culoar liber prin care sa traversezi .

Intre timp , elibereaza-ti mintea de fluxul gandurilor si al sentimentelor care te stanjenesc . Nu trebuie sa mai existe obstacole in calea evolutiei tale spre libertatea sufletului .

Capitolul IV

Pregatirea pentru meditatie

Este important sa te pregatesti pentru meditatie asa cum trebuie . Daca incerci sa meditezi dupa o masa copioasa de exemplu – energia ta va avea mult de munca in acest timp pentru a digera alimentele . Caci corpul tau foloseste pentru digestie aceeasi energie pe care o foloseste si mintea pentru a se

concentra intens . Daca energia este deturnata spre stomac , vei avea la dispozitie mai putina pentru meditatie .

Incearca numai sa vorbesti despre chestiuni de filozofie abstracta dupa o masa copioasa . Iti vor scapa unele dintre punctele esentiale ; sau vei constata ca ideile iti scapa printre degete de indata ce le-ai apucat . Daca te vei stradui sa te concentrezi , este posibil sa te alegi cu o indigestie , ca urmare a redirectionarii fortate a energiei catre creier .

Inainte sa meditezi , mananca frugal . Si , mai bine chiar , nu manca deloc – cu alte cuvinte , asteapta doua sau trei ore dupa o masa copioasa .

Cele mai potrivite ore pentru meditatie sunt – in functie numai de disponibilitatea ta in aceasta privinta – dimineata , dupa desteptare , inainte de mese si seara , inainte de culcare .

Lasand deoparte aceste consideratii , exista momente universal favorabile meditatiei , fara legatura cu programele individuale . Aceste ore sunt , cu aproximatie , 6 dimineata , 12 la amiaza , 6 dupa-amiaza si miezul noptii : ore asociate miscarii Soarelui , deoarece aceasta miscare prezinta variatii , iar aceste recomandari au numai caracter general. Pentru a fi mai precis , cele mai bune ore ale diminetii si ale serii sunt la rasarit si la apus .

Aceste 4 momente sunt recomandate , in special , deoarece corespund schimbarilor pe care le sufera energia din atmosfera pamantului . La fiecare dintre aceste treceri , apare un " punct de repaus " in natura . Acesta este asemanator pauzei pe care o face o minge cand este aruncata in sus , chiar inainte sa inceapa sa cada . Meditand in aceste momente de repaus ale Naturii sau in preajma lor , iti va fi mai usor sa obtii calmul mental .

Daca aceste momente recomandate in mod clasic nu sunt adecvate programului tau zilnic , nu-ti face probleme . Beneficiile meditatiei in intervalurile menite de natura sunt secundare in raport cu importanta meditatiei ca atare . In acest caz , alege , pur si simplu , niste momente potrivite pentru tine . Insa iti fac o recomandare imperioasa : incearca *sa meditezi la aceleasi ore in fiecare zi .*In felul acesta , iti vei forma tipare comportamentale care te vor ajuta sa lasi deoparte gandurile care te distrag atunci cand te asezi sa meditezi .

Energiile atmosferice mentionate mai inainte sunt subtile si,cu toate acestea , reale . Este posibil sa devii constient de ele , deoarece meditatia te ajuta sa iti cultivi sensibilitatea .

Exista si alte energii in afara celor din atmosfera . Unele dintre ele – nu vorbesc aici despre forta de gravitatie – actioneaza asupra fortei vitale din corp pentru a-l trage in jos .

Vezi tu , in timpul meditatiei , forta vitala are nevoie sa circule spre creier . Te poti izola de anumite energii din categoria aceasta , care trag in jos . Izolatia nu trebuie sa fie reprezentata de vreun dispozitiv electronic de ultima ora . Este suficienta o simpla patura de lana . O piele de caprioara este si mai eficienta . Sezi pe unul dintre aceste materiale in timpul meditatiei . Chiar daca nu simti in mod constient , aceste beneficii , crede-i pe cuvant pe cei a caror constiinta dezvoltata pe parcursul multor ani de meditatie a ajuns sa fie fin armonizata cu energiile pamantului . Capacitatea yoghinilor de a face asemenea observatii este la fel de reala ca si capacitatea ta de a-i spune unui sihastru din Himalaya cum sa-si aseze antena de televiziune ca sa aiba cea mai buna receptie .

Izolatia da rezultate si mai bune daca , sub patura din lana sau sub pielea de caprioara , pui o bucata de matase .

Si directia fetei tale din timpul meditatiei influenteaza concentrarea. Din nou , momentul zilei , izolarea , directia – niciuna dintre acestea nu este *esentiala .* Ele sunt doar adjuvante .

Totusi , daca ti se pare convenabil sa procedezi astfel , asaza-te cu fata spre rasarit . Daca estul nu iti este la indemana din cauza pozitionarii locuintei , asaza-te cu fata spre nord .

Potrivit multor traditii stravechi , iluminarea ne vine de la rasarit . Nu vreau sa spun din Orient , ci din directia estica , indiferent unde te-ai afla .Din moment ce scopul nostru este sa obtinem eliberarea din inlantuirea pe care o implica ego-ul , ar fi interesant sa ai in vedere , sub acest aspect , directia nordica . In momentul mortii , spre exemplu , yoghinii considera ca este de ajutor sa se aseze cu capul spre miazanoapte (sud) . Daca vrei sa meditezi pentru a te elibera de grijile lumesti , este bine sa te asezi , de asemenea ,cu fata spre nord .

Incearca sa cantaresti aceste afirmatii in functie de ceea ce stii despre viata si despre civilizatie . Cursul civilizatiei nu s-a indreptat , oare , pe buna dreptate catre vest ? Si nu s-ar parea ca dinspre nord vine un flux mai puternic de spirit de libertate ? Mie mi se pare ca acest fapt este adevarat pentru fiecare tara , cu toate ca nu am intreprins un studiu exhaustiv pe aceasta tema . Spiritul ortodoxiei , pe de alta parte , si al devotamentului fata de traditie pare sa curga , din partea sudica a oricarei tari , spre nord .

Aceste fenomene se manifesta variat .Dorinta de libertate, de exemplu, se poate exprima in diverse moduri, cum ar fi , printr-un spirit rebel la unii oameni si prin dorinta aprinsa de eliberare din legaturile spirituale la altii .Spiritul ortodoxiei isi poate gasi exprimarea in moduri foarte variate , cum ar fi opozitia dogmatica fata de nou si loialitatea fata de valorile care , testate de-a lungul secolelor , s-au dovedit adevarate .

In timpul meditatiei , aspirantul spiritual cauta,de obicei, atat iluminarea (energia din est) , cat si libertatea sufletului (energia din nord). Directia vestica este pentru a oferi , mai curand , decat a primi energie . In meditatie , trebuie sa cauti , mai curand , sa primesti decat sa oferi (desigur cu exceptia cazului in care optezi pentru a impartasi cu altii fructele meditatiei) . Prin urmare , estul este o directie adecvata pentru meditatie .

In acelasi timp , directia sudica este asociata afirmarii *status quo*-ului nu ridicarii impotriva lui . Dimpotriva , meditatia face apel la eliberarea interioara din tiparele de gandire care apartin ego-ului . Prin urmare , nordul este o directie mai buna pentru meditatie decat sudul .

Ramane totusi intrebarea : care este cea mai buna directie pentru meditatie , estul sau nordul ? Iluminarea trebuie sa vina inaintea eliberarii . Prin urmare , estul este directia preferabila pentru cel care o cauta . Cu toate acestea , si nordul este bun , daca pozitia locului tau de meditatie il face preferabil .

Daca iti poti rezerva un loc special pentru meditatie , fa acest lucru . Desigur , cel mai bine ar fi sa ai o camera destinata exclusiv meditatiei , dar , daca acest lucru nu este posibil , atunci poti separa , pur si simplu , cu un paravan o parte din dormitor . Un asemenea spatiu iti va permite sa acumulezi vibratii meditative in el . Dupa un timp , vei simti linistea chiar din momentul in care vei pasi in el .

Ce se poate spune despre postura ? Exista o pozitie optima pentru meditatie ?

Ti-ai putea imagina ca pozitia cea mai relaxata ar fi intins pe spate, pe podea . Ei bine , s-ar putea sa fie cea mai relaxata , insa nu ar fi si cea mai favorabila pentru meditatie . Problema pozitiei intins este aceea ca iti faciliteaza alunecarea

in subconstient. Meditatia trebuie sa te duca spre pacea superioara a supraconstiintei .

In Biserica Crestina Occidentala , pozitia traditionala pentru rugaciune este in genunchi . In Biserica Ortodoxa Rasariteana , oamenii se roaga in picioare . Ingenuncherea ajuta la inducerea unui spirit de umilinta . Pozitia in picioare demonstreaza un respect formal fata de Dumnezeu . Problema ambelor pozitii , din punctul de vedere al meditatiei , este aceea ca nu ajuta la relaxare . In timpul meditatiei , vrei sa te ridici deasupra constiintei corpului . A fi incordat inseamna a fi legat de corp .

Mai mult , nu are nici un rost sa incerci sa-L impresionezi pe Dumnezeu cu umilinta sau cu veneratia ta fata de El . Iti cunoaste fiecare unda a inimii . In fata Lui , nu poti ascunde nimic . Prin urmare , a uita de tine este o umilinta suficient de mare . Pe buna dreptate , cea mai buna definitie a umilintei este completa uitare de sine . Si cea mai buna expresie a respectului este sa fii absorbit contemplandu-L .

Pentru ca umilinta nu este minimalizarea sinelui , cum isi imagineaza multi oameni . Ea inseamna ridicarea deasupra eului marunt pentru a te lasa in seama infinitei dragoste si intelepciuni ale lui Dumnezeu . Habotnicii care se inclina , ritualic , pana la pamant de nenumarate ori, si isi arunca , figurativ, tarana in cap Il uita pe Dumnezeu prea adesea , in timp ce acorda o atat de exagerata atentie propriei lor nimicnicii .

Chiar nu insemnam nimic in fata lui Dumnezeu ? Si atunci , de ce nu incetam sa ne mai gandim la acest " nimic " si sa ne dam Lui cu totul ? Adeseori , in manifestarea exterioara a umilintei lor , oamenii isi exprima mai mult mandria .

Stiu o poveste , care mi-a fost relatata de un prieten evreu , despre un rabin care , intr-o sambata , la sinagoga , s-a dus in fata altarului , s-a aruncat in genunchi si a strigat : " Sunt un nimic ! Sunt un nimic ! "

Ajutorul rabinului , inspirat de aceasta dovada de umilinta , i-a urmat exemplul . Si el s-a aruncat in genunchi si a strigat : " Sunt un nimic ! Sunt un nimic ! "

In acest moment , portarul , miscat de exemplul lor , a venit repede pe culoarul din mijloc si s-a aruncat si el in genunchi in fata altarului , strigand : " Sunt un nimic ! Sunt un nimic ! "

Rabinul cu o expresie zeflemitoare , s-a intors catre ajutorul lui si i-a spus : " Ce sa spun , uite cine se crede un nimic ! "

De regula , meditatia este practicata ca un serviciu divin , dar nu trebie sa fie asa . Scopul sau real este sa ne ajute sa ne dam seama , la niveluri tot mai profunde ale fiintei noastre , cine suntem in miezul nostru cel mai intim . Daca , pentru tine , aceasta cautare inseamna sa-ti tintuiesti ego-ul in adancuri , atunci este posibil sa nu-ti fie necesara o atitudine de proslavire . Pe de alta parte , daca crezi ca Dumnezeu Unicul este adevaratul tau eu , proslavirea iti va veni de la sine. In ambele cazuri , cu cat patrunzi mai profund in inima adevarului , cu atat mai spontan se vor naste in tine sentimente de proslavire . Deoarece adevarul a ceea ce suntem in spatele ego-lui nostru inspira evlavie **. Insa , pentru moment , probabil ca vrei sa-ti gasesti numai linistea sufleteasca . In acest caz , si aceasta este tot meditatie . Important este sa devii calm in launtrul tau . Iar primul pas catre calmul interior este relaxarea totala .**

Prin urmare , cea mai buna postura pentru obtinerea acestei stari este cea recomandata in Orient : pozitia sezand .

Daca sezi pe podea , in pozitia traditionala , cu picioarele incrucisate , sau chiar pe un scaun nu are prea mare importanta . Exista unele avantaje legate de pozitia cu picioarele incrucisate . Pozitia lotus , de exemplu , si unele dintre celelalte pozitii recomandate , in mod traditional , de invataturile yoga exercita presiune asupra anumitor nervi si astfel , induc relaxarea fizica . Pentru multi occidentali dezavantajul acestor pozitii este acela ca trupurile lor sunt obisnuite sa sada pe scaune . Relaxarea , in conditiile in care picioarele sunt incrucisate in pozitia aceasta complicata , nu este doar dificila , ci de-a dreptul imposibila pentru multi dintre ei . Problema ridicarii deasupra constiintei corpului devine cu totul discutabila pentru ei . In loc sa se intrebe : " Cand mi se va inalta spiritul ? , ei se intreaba cu disperare : " O sa mai pot sa merg vreodata ? "

De fapt,numai doua lucruri sunt necesare:coloana vertebrala sa fie mentinuta dreapta , iar corpul , relaxat. Pozitia dreapta a coloanei vertebrale este necesara din doua puncte de vedere : in primul rand , induce o atitudine mentala pozitiva si ,in al doilea rand, face ca forta vitala sa urce la creier mai usor . Prin urmare , stai pe un scaun, daca preferi , dar ai grija sa-ti tii coloana vertebrala dreapta .

Daca stai pe un scaun , alege unul fara brate . Patura din lana (si bucata de matase , daca o folosesti ca sa acoperi patura) trebuie sa coboare peste spatarul scaunului , peste scaunul propriu-zis si sa-ti ajunga pana sub talpi .

Asaza-ti mainile pe coapse , cu palmele in sus , la ungiul pe care acestea il fac cu abdomenul .

Tine coatele in spate , omoplatii usor apropiati si piepul in fata. In acest timp , urmareste relaxarea , nu sta incordat .

Trage barbia putin pe spate , paralel cu podeaua .

Priveste in sus si inchide ochii .

In capitolul urmator , vom discuta mai detaliat despre *cum* se relaxeaza corpul .

Intrebari si raspunsuri

I : Ai mentionat " punctele de repaus " . Exista asemenea puncte ale functiilor organismului , comparabile cu cele din natura obiectiva ?

R : Exista , desigur , pentru ca suntem parte integranta a Naturii . Acesta este si motivul pentru care rezonam cu evenimentele exterioare din natura . De exemplu , intre o respiratie si alta exista un punct de repaus. Un punct de repaus apare si intre expiratie si inspiratie si , din nou , intre inspiratie si expiratie . Vei constata ca este o practica buna sa iti urmaresti respiratia in timpul meditatiei . Concentreaza-te mai ales asupra acelor pauze dintre respiratii. Bucura-te de ele .

Fii atent insa si la celelalte puncte de repaus din viata ta , de la capatul unei succesiuni de ganduri sau de sentimente , din momentul unei schimbari a directiei activitatilor tale , din momentul trezirii sau din momentul adormirii . Invata sa traiesti mai mult aceste pauze . Nu-ti scufunda constiinta intr-un vartej de permanenta activitate .

O tehnica buna pentru schimbarea directiilor din viata care nu iti plac – de exemplu , a unei stari de spirit proaste sau a unui acces de gelozie , furie sau

disperare – este crearea deliberata a unei pauze **– atat fizice , cat si mentale – pe care sa o folosesti apoi pentru a afirma schimbarea pe care ti-o doresti . Iata cum poti face acest lucru :**

Inspira si incordeaza-ti corpul ; expira si relaxeaza-te . Apoi , tine-ti respiratia cat timp ti se pare confortabil sa o faci , pastrandu-ti , in acelasi timp , mintea golita de orice gand . Cand trebuie sa inspiri din nou , inspira , o data cu aerul gandul la o enrgie opusa celei pe care vrei sa o schimbi . In acelasi timp , umple-ti mintea cu ganduri vesele si constructive : bunatate si acceptare fata de toata lumea , daca problema ta este gelozia ; non-atasament calm si o stare de spirit buna , daca este vorba despre furie ; curaj, daca este vorba despre disperare . Si asa mai departe .

Vizualizare

(continua vizualizarea pe care am urmat-o pana acum **)**

Stai pe malul raului . Priveste dincolo , pe celalalt mal , si pregateste-te pentru traversare simtind in continuare in partea posterioara a creierului , nevoia de a calma acei curenti de implicare a ego-ului , de gandurile , sentimentele si dorintele neobosite .

Apoi , indreapta-te mental , catre lumea din jurul tau . Simte influentele subtile ale energiilor si modurile in care acestea te afecteaza . Foloseste-te de energiile care iti sunt benefice . Protejeaza-te de cele care iti sunt daunatoare , inchizandu-le mental, intr-o sfera de lumina. Intoneaza in minte : " Sunt lumina ! Sunt liniste ! Sunt dragoste ! Doar lumina , doar linistea , doar dragostea ma ating si ma fac sa ma simt intreg " .

Mediteaza la ideea puterii divine protectoare , care te inconjoara si te imbratiseaza .

Capitolul V

Relaxarea corpului

Cel mai bun mod de a-ti relaxa corpul este, mai intai, incordarea lui si, astfel , echilibrarea fluxului tensiunii in tot corpul . Apoi,o data cu relaxarea,vei constata eliberarea unor tensiuni despre a caror existenta nici macar nu stiai .

Aceasta metoda da rezultate chiar si in cazul tensiunii emotionale . Adeseori , relaxarea emotionala nu apare decat dupa ce emotia a atins apogeul intensitatii . Sub aceasta intensitate , este posibil ca emotia sa nu fie suficient de bine definita pentru ca tu sa o poti intelege pe deplin drept ceea ce este in realitate .

Neajunsurile psihologice sunt si ele greu de abordat atata vreme cat sunt sustinute in minte de o energie de un cal-putere . Cineva poate parea complet inofensiv , pana cand sanatatea buna si o innoire a energiei scot la iveala o trasatura meschina de caracter , care a existat intotdeauna latent in el .

Testele si incercarile spirituale sunt o binecuvantare , in sensul ca ajuta la conferirea unui gen de tensiune scaparilor noastre , crescandu-ne , astfel , constientizarea lor . Acceptarea calma care insoteste trecerea unui test este , adeseori , insotita de o eliberare a insusi neajunsului .

Pentru relaxarea fizica – foarte necesara meditatiei profunde – trebuie mai intai tensionat si apoi relaxat intregul corp .

Pentru inceput , respira de cateva ori , incet , profund , pentru a putea elibera fluxul sangvin de orice acumulare de carbon . Daca timpul iti permite , fa urmatorul exercitiu :

1) **Inspira , numarand in gand pana la 12 .**
2) **Tine-ti respiratia , numarand pana la 12 .**
3) **Expira , numarand din nou pana la 12 .**

Repeta acest proces de 6-12 ori . Apoi inspira profund si incordeaza-ti tot corpul nu brusc , lent : usor , mediu si puternic . Incordeaza-te suficient de mult pentru ca trupul tau sa vibreze. Pe urma , expira repede si elibereaza tensiunea din intregul corp . Repeta acest proces inca o data sau de doua ori .

De acum inainte , va fi important sa-ti mentii trupul nemiscat . La inceput , este posibil sa ti se para dificil sa ramai absolut nemiscat , fiind obisnuit sa te misti tot timpul . Din momentul in care hotarasti sa stai nemiscat , este posibil sa constati ca vrei sa te foiesti ! Insa , cu cat poti sa-ti mentii corpul mai mult timp astfel , cu atat mai usor iti va fi sa continui . Nelinistea ta fizica va disparea dupa aproximativ 5 minute . In curand , vei incepe sa savurezi acest sentiment de eliberare de constiinta corpului .

Tine minte , a fi legat de muschi , inseamna a fi sclavul corpului . Descotoroseste-te de corp , mental , si concentraza-te asupra notiunii de spatiu .

Vizualizeaza-te inconjurat de spatiu – spatiu peste tot in jurul tau ; spatiu care iti intra incetul cu incetul , in corp prin porii pielii , asemenea unui abur de lumina pura ; spatiul iti patrunde corpul , aducandu-i relaxarea totala .

Verifica-te mental , din cand in cand , pentru a te asigura ca trupul tau este in continuare relaxat . Daca simti pe undeva vreo tensiune, concentreaza-te in special asupra acelui loc si vizualizeaza spatiul sau lumina pura in aceasta zona . Sau in cazul in care corpul tau se incordeaza in general inspira din nou , incordeaza-ti tot trupul , apoi expira si relaxeaza-te .

Relaxarea psihica este de asemenea importanta . Nu poti medita profund – de fapt nu poti medita deloc – daca esti incordat mental . Printre numeroasele cauze ale incordarii psihice se numara sentimentele de ostilitate si de ura competitiva , dorinta de a exercita , intr-un mod oarecare , puterea asupra oamenilor ori asupra unor imprejurari obiective .

Pentru relaxarea mentala , concentreaza-ti atentia asupra inimii . Imagineaza-ti aici o lumina alba , pura . Vizualizeaza aceasta lumina curgand in afara , in raze de iubire si armonie fata de lumea dimprejurul tau . Inima este centrul emotiilor . Daca emotiile sunt generoase si calme , se transforma in intuitie , aducand o expansiune a libertatii interioare . Insa , daca sunt egoiste sau tulburate , vor produce numai confuzie si un sentiment de inlantuire interioara .

Pentru majoritatea oamenilor , energia care curge din inima lor spre exterior are efectul de a-i inlantui in lucruri , in circumstante si in vietile celorlalti . Asemenea oameni sunt plini de dorinte si aversiune , fie cramponandu-se de alte raze de energie pentru a si le insusi , fie luptandu-se cu ele in speranta de a le supune sau de a le coplesi .

Imagineaza-ti , in loc de asta , o lumina blanda in inima ta . Trimite aceasta lumina spre exterior , in raze de binecuvantare pentru toti . Binecuvanteaza-i mental pe toti cei care se afla in preajma ta ; apoi , trimite din inima ta binecuvantari oamenilor de pe intregul cuprins al lumii , de pretutindeni . Trimite raze de dragoste tuturor creaturilor , tuturor lucrurilor. Binecuvanteaza stancile , deserturile , oceanele intinse si muntii inalti . Inconjoara intrega lume intr-o aura de lumina , dragoste si bucurie . Pentru ca totul are viata . Toate fiintele , toate lucrurile manifesta constiinta in masuri diferite . Sunt parte a aceleiasi vieti eterne care te anima si pe tine .

Cu atat mai binecuvantat te vei simti tu insuti si mai plin de liniste interioara , cu cat te vei pune mai mult la dispozitie drept canal al pacii si al binecuvantarilor pentru toti .

Intrebari si raspunsuri

I : Ai mentionat binecuvantarile testelor spirituale . Care este cea mai buna cale de a face fata acestor teste ? Daca cea mai buna cale de relaxare a corpului este concentrarea asupra tensiunii sale crescande inaintea relaxarii lui totale , inseamna ca cea mai buna cale pentru depasirea testelor consta in concentrarea asupra tensiunii pe care ele o creeaza ? Ar trebui sa punem accent pe suferinta emotionala , de exemplu , ca preludiu pentru a o elimina complet ? Din nou , ar trebui sa ne subliniem sentimentul de vinovatie legat de o anumita scapare spirituala , pentru a ne elibera cu totul de ea ?

R : Aspectul acesta este important . O crestere a suferintei poate fi , intr-adevar necesara , uneori , ca mijloc care sa ne ajute sa depasim complet cauza acelei suferinte . Cu toate acestea exista o diferenta intre suferinta si durere – intre experienta propriu-zisa, cu alte cuvinte , si durerea mentala care apare ca raspuns la acesta experienta .

Atitudinea spirituala corecta fata de suferinta de orice fel este detasarea mentala . Si mai bine , adauga , la aceasta detasare , ingredientul dragostei . Dragostea te va ajuta sa te ridici cu totul deasupra suferintei .

Nu capitula , in nici un caz , in fata durerii pe care o simti . Pentru ca prin capitulare nu vei face decat sa-i amplifici puterea pe care o exercita asupra ta . Nu o vei reduce . Da , aceasta particica de karma negativa se va consuma cu timpul , insa iluzia care a creat-o de la bun inceput se va consolida si va incolti , asemenea unei seminte pentru a produce noi suferinte . Pe de alta parte , oamenii chiar cred ca pot infrange furia intensificand-o mai intai – poate chiar urland si aruncand cu lucruri in pereti. Ei pot consuma complet aceasta stare temporara , dar de fapt , nu fac decat sa afirme furia in subconstient . Nu se poate produce nici o eliberare prin afirmatii negative .

Chiar in timpul tensiunii care precede relaxarea fizica , profunda , mintea trebuie sa ramana calma . Nu trebuie sa fie incordata . Altfel , relaxarea va fi doar momentana . Incordarea va inunda , din nou , corpul , mintea regandindu-si pozitia si hotarand ca , in definitiv nu se poate relaxa . Cand iti incordezi trupul inainte de a-l relaxa , focalizeaza-ti concentrarea asupra maduvei spinarii , asupra bazei creierului . Priveste , din acest punct , inainte , catre sediul puterii

de vointa si iluminare dintre sprancene . Lasa relaxarea ulterioara sa faca energia sa circule spre acest punct .

In concluzi ,calea de a trece testele spirituale este aceea de a ramane linistit . " Testele , spunea Paramhansa Yogananda , trebuie sa fie infruntate cu calm , cu o atitudine placuta " .

Binele vine nu din intensitatea emotionala,ci din calmul care urmeaza contemplarii permanente a unei emotii si,dupa cum se spune,a faptului de a o vedea cap-coada.Cu cat vine calmul mai repede , cu atat mai repede va fi depasit si neajunsul . Acesta este unul dintre motivele pentru care adevaratele schimbari ale naturii umane apar , in primul rand , din contactul cu supraconstientul .

I : Ne spui sa ne relaxam profund . Totusi , subliniezi ca trebuie sa fim constienti in mod dinamic in acelasi timp . A fi constient in mod dinamic presupune , in mintea mea , folosirea puterii de vointa . Iar folosirea puterii de vointa , un efort . Cum putem rezolva conflictul dintre " a incerca din rasputeri " si a nu deveni , simultan , foarte incordati ?

R : Este important sa se faca distinctia intre efortul *incordat* (o atitudine generata de straduinta fatisa) si absorbirea unei relaxari tot mai profunde . Puterea de vointa este necesara,insa vointa trebuie sa fie indreptata,la inceput , spre adancirea relaxarii .

I : Exista vreun mijloc de a-mi spori constientizarea in privinta unei emotii , ca mijloc de a ma elibera cu totul de ea ?

R : Trebuie sa ai grija sa nu-i afirmi realitatea prin faptul ca o constientizezi . Ceea ce *poti* face este sa-ti diminuezi perceptia realitatii , observand-o cu o detasare calma . Nu-i afirma realitatea pentru tine , personal .

Apoi , confera claritate acestei observatii prin imaginarea emotiei sub forma ei extrema . Vizualizeaza-i efectul daunator asupra ta si a celorlalti . Vizualizeaza modul in care iti afecteaza capacitatea de a intelege , cu claritate , orice lucru . Vezi in ce fel iti umbreste perceptia realitatilor mai largi . Si observa modul in care iti antreneaza atentia intr-o atitudine de intensa autoimplicare .

Observa felul in care , prin autoimplicare , devii prizonierul nimicniciei . In acelasi timp , nu uita sa ramai un observator , detasat de implicarea ego-ului , daca autojustificarea nu isi dezvaluie si reversul : dezacordul fata de tine insuti si autoacuzarea .

Din momentul in care vezi limpede emotia , cu toate ramificatiile sale , iti este mai usor sa te eliberezi de ea . In aceasta eliberare , ofer-o libertatii interioare a sufletului in punctul dintre sprancene .

Vizualizare

(continua vizualizarea din capitolele anterioare **)**

Stand in picioare pe malul raului , vizualizeaza-ti centrul in propria ta inima. Undele constiintei pot fi calmate de dragoste . Transmite o binecuvantare , asa cum am aratat mai inainte in cuprinsul acestui capitol , din inima ta catre lume .

In timp ce faci acest lucru , urmareste modul in care apa raului incepe sa isi schimbe aspectul . Suprafata sa nu mai este agitata de nenumarate unduiri . Zareste acum , in apa calma , reflexia " Edenului promis " de dincolo de ea . Tinde mental , cu o nazuinta foarte puternica , spre acel paradis .

Capitolul VI

Concentrarea

A sosit timpul sa discutam mai aprofundat despre semnificatiile concentrarii asupra punctului dintre sprancene .

Acest punct este cunoscut sub numele de centru al lui Hristos sau , in sanscrita , sub cel de Kutastha Chaitanya . Acesta este locul in care cel care mediteaza , atunci cand este profund concentrat , zareste ochiul spiritual sau cel de al 3-lea ochi , fenomen cunoscut inca din Antichitate.

Legende vechi de mii de ani descriu acest al 3-lea ochi ca fiind situat in centrul fruntii . Artistii l-au infatisat ca o semiluna . Eruditii moderni resping intregul concept ca fiind pura fantezie sau simbolic . Dar putini eruditi stiu multe lucruri despre practicile meditative ; intelegerea pe care si-o doresc este intelectuala . Pentru mine a fost interesant , pe parcursul anilor , cand le-am descris ochiul spiritual oamenilor care erau noi in domeniul meditatiei , sa-i aud pe unii dintre ei exclamand : " Oh , deci asta am vazut ! " Este posibil ca ochiul spiritual sa le fi aparut in cursul unor incercari anterioare de a-si linisti sufletul sau chiar in punctul in care erau pe cale sa adoarma .

Ochiul spiritual este o reflexie a luminii astrale in bulbul rahidian . Centrul lui Hristos , in care se gaseste acesta , reprezinta polul pozitiv al bulbului rahidian , care este asa cum am spus anterior , sediul constiintei ego-ului . Atunci cand aceasta lumina este vazuta perfect , ea capata forma unei stele in 5 colturi asezata intr-un camp de lumina albastra inchis sau violeta si inconjurata de un stralucitor cerc auriu . In starea de extaz , constiinta penetreaza ochiul spiritual si patrunde pe taramurile interioare . Intr-adevar , asa cum a spus Iisus Hristos , " Imparatia lui Dumnezeu este inlauntru " .

Constiinta majoritatii fiintelor omenesti este centrata in bulbul rahidian . Fiind centrate in constiinta ego-ului , tot ceea ce fac , gandesc si percep ele isi are originea in acest punct al constiintei .

Pe de alta parte , constiinta fiintelor iluminate este axata in centrul lui Hristos dintre sprancene . Toate actiunile , gandurile si perceptiile lor isi au originea in acest punct .

Este bine sa-ti aprofundezi constiinta bulbului rahidian , deoarece acesta este punctul prin care trebuie sa treaca energia si constiinta pentru a ajunge la centrul lui Hristos . A ramane blocat in bulbul rahidian ar insemna sa hranesti constiinta ego-ului . (Urmareste, in acest context , modul in care tind sa-si tina capul oamenii mandri .)

In timpul meditatiei , concentreaza-te asupra unui punct situat la mijlocul distantei dintre sprancene . Ridica privirea inainte – fara sa o incrucisezi , ci concentrand-o asupra unui punct situat cumva , dincolo de frunte , aproximativ la distanta pana la degetul mare cand tii bratul intins in sus . Cu toate acestea , nu cauta sa fii foarte precis in aceasta privinta . Important este sa-ti concentrezi *atentia* asupra punctului dintre sprancene .

Iti amintesti de semnele care puteau fi vazute la incrucisarile cailor ferate rurale ? " Opreste-te ! Priveste ! Asculta ! ". Exact asta trebuie sa faci acum :

Opreste-te **sa-ti mai faci griji si planuri . Lumea se va afla tot acolo si dupa ce vei iesi din meditatie . Lasa lucrurile sa mearga de la sine in acest scurt interval de timp.**

Nu *privi* pur si simplu : observa profunzimea lucrurilor si *dincolo* de intunericul din punctul dintre sprancene pe care il vezi cand tii ochii inchisi . Priveste adanc in interiorul si in spatele intunericului pe care il zaresti in punctul dintre sprancene cand tii ochii inchisi . Cu cat privesti mai atent , cu un calm profund , cu atat mai repede vei zari in centrul acestui intuneric o zona ca o insula de lumina albastra sau violeta , inconjurata , eventual, de un vag cerc alb . La inceput , este posibil ca lumina sa fie slaba , dar ea va oferi punctul de plecare a ceea ce va capata forma , cu timpul , ca ochi spiritual .

Asculta ! **– nu doar cu urechile , ci si cu intreaga ta fiinta . Simte-te intr-o rezonanta simpatica cu vibratiile linistii interioare .**

Grecii antici , care se aflau intr-**un contact mai strans cu invataturile orientale decat isi dau seama oamenii , in general faceau referire la " muzica sferelor " . Aceasta era o descriere poetica a unui fenomen care a fost tratat pe larg de inteleptii Indiei antice : un sunet care emana din inima creatiei , aducand constiinta in manifestarea exterioara , intretinand-o si , in cele din urma , dizolvand-o din nou in Spiritul Infinit . Acest sunet este " Cuvantul " din Noul Testament . Este " Amin-ul " din Apocalipsa . In India , acest sunet cosmic a primit numele AUM .**

Asculta foarte atent , mai ales cu urechea dreapta , orice sunet subtil pe care il auzi . **Este putin probabil ca vei auzi AUM clar de la inceput , insa concentrarea asupra oricarui sunet interior te va ajuta sa-ti armonizezi treptat constiinta cu subtila Vibratie Cosmica .**

Sunetele spirituale sunt percepute , de regula , cu urechea dreapta , nu cu urechea stanga . Daca le auzi cu urechea stanga , incearca sa aduci , treptat , aceasta perceptie la urechea dreapta . Uneste perceptia lor cu linistea din centrul lui Hristos . Abandoneaza-ti mintea , inima si corpul Vibratiei infinite .

Punctul dintre sprancene este sediul concentrarii din organism . Urmareste cum , de cate ori te concentrezi profund , ai tendinta sa apropii sprancenele . Urmareste , de asemenea , cum tinzi sa privesti in sus . Oamenii care se concentreaza profund vor avea intotdeauna unul sau doua riduri adanci pe frunte intre sprancene .

Centrul lui Hristos este si sediul extazului supraconstient. Observa, de asemenea , cum ai tendinta de a privi in sus ori de cate ori esti deosebit de fericit – pote chiar de a ridica sprancenele .

Este posibil sa fi citit despre " limbajul trupului " . S-a descoperit ca trupul ne dezvaluie starea mentala . Miscarile si posturile fizice sunt manifestari ale fluxului fortei vitale care , la randul ei , raspunde gandurilor si sentimentelor noastre .

Cand ne simtim deprimati , forta noastra vitala circula in jos prin coloana vertebrala si , pe cale simpatica , in tot corpul . Cand ne simtim insufletiti , forta vitala circula in sus .

Cand energia ta curge , nu constati o tendinta de a cobori capul ? De a privi in jos? De a-ti cobori colturile gurii, de a-ti cobori umerii si de a-ti incovoia spatele ? Cand stai in picioare , probabil ca ai observat ca iti lasi toata greutatea corpului pe calcaie . Pana si mersul iti este greoi .

Pe de alta parte , cand energia circula in sus , pozitia ti se schimba . Ridici capul . Privesti in sus . Gura ti se arcuieste intr-un zambet . Stai drept . Cand stai

in picioare , iti spijini greutatea corpului pe partea din fata a talpilor . Cand pasesti , ai mersul usor .

Priveste in sus acum in timpul meditatiei . Trimite forta vitala in corpul tau , sa circule in sus . Elibereaz-o din centrul ego-ului din bulbul rahidian , ca si cum ai elibera-o de legaturile ei pamantene . Trimite-o inainte si in afara prin centrul lui Hristos . Esti un vultur care se inalta prin batai puternice de aripi de aspiratie divina .

Iti amintesti acele raze de energie pe care iti sugeram sa ti le imaginezi curgand din centrul inimii tale ? Acum gandeste-te ca inima ta ar fi un nufar (lotus). Vezi petalele nufarului rasfirandu-se in toate partile , ca atunci cand se afla pe suprafata unui iaz . Gandeste-te ca aceste petale ale inimii ar fi raze de lumina si energie care curg spre exterior , interactionand cu lumea .

Apoi , intoarce mental aceste petale , aceste raze de lumina si energie in sus . Ele nu mai cauta sa interactioneze cu lumea, ci se inalta , pline de dragoste si aspiratii , catre divinitate . Vizualizeaza sentimentele inimii care se inalta pline de devotiune fata de Fiinta Suprema , al Carei altar se gaseste in creier , in centrul lui Hristos . Acolo , in ochiul spiritual , se afla poarta catre infinit .

Daruieste-te pe tine insuti spre inaltimi , intr-o liniste adanca , celui mai inalt punct care se afla in tine .

Intrebari si raspunsuri

I : Din moment ce sediul concentrarii se afla in punctul dintre sprancene , n-ar fi de ajutor sa apropii usor sprancenele in timpul meditatiei ?

R : Poate , uneori , nu ca metoda permanenta . Nu medita cu corpul . Incearca sa-ti eliberezi mintea de constiinta corpului .

I : Mi-ar face bine sa imi mentin constiinta centrata in punctul dintre sprancene chiar si cand nu meditez , si in cursul activitatilor cotidiene ?

R : Ti-ar face bine , intr-adevar . Yogananda a afirmat ca progresul spiritual poate fi accelerat foarte mult prin concentrarea permanenta asupra punctului lui Hristos .

I : Poti recomanda un mod de a mentine mintea concentrata asupra acestui punct ? Am foarte multe lucruri de facut peste zi si trebuie sa ma gandesc si la ele . Gandurile mi se departeaza de forta interioara pe care o simt atunci cand meditez .

R : Ei bine , nu este usor sa fii indreptat spre interior , mai ales in zilele noastre , cand suntem supusi la atat de multe solicitari . Pe de alta parte , exista multe aspecte ale vietii moderne care pot fi transformate intr-un avantaj extraordinar – fara precedent chiar .

De exemplu , ecranele de TV si de computer si chiar si noua tehnologie cunoscuta ca “ realitate virtuala “ sugereaza o abordare cu totul noua pentru mentinerea mintii concentrata in launtru .

Una dintre problemele pe care le ridica vizualizarea punctului lui Hristos in timpul desfasurarii unei activitati este aceea ca ea reprezinta tintuire mentala . Pe de alta parte , tot ceea ce facem in exterior presupune miscare . Este destul de dificil , chiar si atunci cand meditezi , sa ajungi mental la un nivel de

concentrare linistita . In timpul desfasurarii unei activitati , aceasta dificultate se amplifica de o mie de ori .

Iata , totusi , o sugestie : vizualizeaza un ecran in punctul dintre sprancene . Proiecteaza-ti mintea in acest ecran , ca printr-o ferestra a "realitatii virtuale". De fapt , aceasta este tot ceea ce ne inconjoara : o lume a realitatii *virtuale .* Este o iluzie , pur si simplu , mai reala pentru noi decat oricare alta imagine video pe care o vedem , pentru ca este devotata tuturor celor 5 simturi , nu numai vazului si auzului . Cu toate acestea , nu este cu nimic mai reala , mai fundamentala decat oricare film video .

In timp ce interactionezi cu lumea din jur si cu alti oameni , proiecteaza-ti constiinta si energia asupra lor prin " ecranul video " al ochiului tau spiritual !

Vizualizare

In meditatie,este important sa-ti cultivi concentrarea. Urmatoarea vizualizare te va ajuta sa te concentrezi .

Stai , mental , pe malul raului , unde asteptai la sfarsitul capitolului trecut , impiedicat fiind sa-l traversezi de curgerea tumultoasa a propriilor tale ganduri si sentimente . Apoi , vizualizeaza-te pe tine insuti tinand firul unui balon umplut cu heliu . Balonul iti smuceste mana , incercand sa se elibereze si sa se ridice spre cer .

Apoi , elibereaza firul. Urmareste balonul urcand in vazduh,devenind treptat , tot mai mic in departare. Lasa-ti toate gandurile sa se focalizeze numai asupra acestui obiect. Incetul cu incetul,el se face tot mai mic,pe masura ce se ridica deasupra norilor .

O adiere il poarta spre muntii din departare . Apoi , balonul se ridica deasupra muntilor . Devenind , pas cu pas , tot mai mic , acesta dispare , in cele din urma in vazduhul liber .

Capitolul VII

Cat de mult ar trebui sa meditezi ?

Secole de-a randul , practicile spirituale au fost identificate cu concepte ego-active,cum ar fi dobandirea virtutilor,indepartarea karmei negative si induplecarea lui Dumnezeu . Sfintenia a fost apreciata in functie de timpul pe care un om il petrece in rugaciune si meditatie , de numarul de rugaciuni pe care le spune sau de *mantre* pe care le rosteste sau in functie de masura in care a suferit – sau , dupa unele scoli de gandire , in care nu a suferit.

Nu este nimic gresit in ideea de a acumula karma pozitiva pentru faptele tale . Dupa cum nu este nimic gresit nici a dori sa Ii fii pe plac lui Dumnezeu . Chiar dimpotriva .

Cu toate acestea este bine sa tii minte ,de asemenea, ca o karma pozitiva nu ti-L va aduce pe Dumnezeu , care este dincolo de toate karmele . Mai mult decat atat , Dumnezeu este *intotdeauna* multumit . El traieste intr-un extaz etern . Este absurd sa te gandesti ca El (sau Ea) este o zeitate furioasa , care abia astepta sa-si reverse nemultumirea asupra bietei si permanent confuzei omeniri .

In cazul in care sunt adevarate , invataturile religioase sunt divine . Pe de alta parte , multe *credinte* religioase abia daca sunt putin mai bune decat superstitiile . In cazul judecatii , oamenii sunt aceia care se judeca pe ei insisi prin constiinta lor incarcata atunci cand comit fapte impotriva legilor superioare ale propriei lor naturi . Dumnezeu ii iubeste indiferent ce fac . Dragostea Lui este infinit mai mare decat a noastra pentru copiii nostri . Chiar si atunci cand copilul nostru greseste durerea pe care o simtim , daca dragostea noastra este pura , va fi pentru el , nu pentru noi insine . Tanguirea noastra va fi rezultatul neglijarii copilului, a unui potential de a ajunge la fericire si la intelegerea reala .

Pe de alta parte , libertatea sufletului nu se obtine numai prin fapte bune . Progresul spiritual nu este o chestiune de castigare a unor bile albe . Chiar daca incercarile fac parte din calea spirituala – la fel cum fac parte si din viata , in general – spiritualitatea este determinata de intelepciunea pe care o dobandim in urma unor incercari si nu de incercarile propriu-zise . *Calea de iesire* din incercarile noastre este acceptarea calma si un spirit al bucuriei launtrice . Nu demonstram nici un fel de castig interior daca permitem acestor incercari sa ne traga in jos , in constienta ego-ului , cu durerile care o insotesc .

Prin urmare , poarta bine in minte acest gand : calea progresului prin meditatie nu este stradania incrancenata de a medita cat mai multe ore pe zi . Sa meditezi pana la epuizare mentala este contra-productiv . *Nu te forta* dincolo de limitele tale innascute . Uneori , este mai eficient sa meditezi 5 minute decat sa meditezi ore in sir , daca in aceste 5 minute meditezi pe deplin concentrat si cu un devotament venit din inima. Incearca sa meditezi intotdeauna cu entuziasm – cam , niciodata nelinistit .

Este posibil ca , la inceput sa nu gasesti prea multa placere adevarata in meditatie , desi ar trebui , cel putin , sa poti simti pacea . In orice caz , concentraza-te asupra rezultatelor pozitive pe care le astepti de la meditatie si nu asupra efortului mare pe care aceasta il presupune . Mai tarziu , pe masura ce vei incepe sa simti placere , fa-ti un obicei din a medita numai atata timp cat aceasta placere persista . Cand incepe sa se reduca , opreste-te si ridica-te . Vom reveni cu entuziasm la o activitate pe care ne-o amintim cu placere . Nu lasa niciodata meditatiile sa devina o corvoada pentru tine .

Pe de alta parte am trecut cu totii prin momente in care linistea , cu toate ca tanjeam dupa ea , a parut sa fie lucrul de care ne temeam cel mai mult . In perioadele de tensiune emotionala , este posibil sa ne imaginam ca singurul mod de a ne descotorosi de acea tensiune este sa o amplificam pana la un nivel febril de la care sa cada , asemenea unui fruct copt , din cauza propriei sale greutati .

Intr-adevar , orice stare de spirit este un vartej : absoarbe in ea toata energia pe care o gaseste la indemana .

Cand mintea se opune eforturilor tale de a o calma , nu ii inabusi revolta . Lasa-ti gandurile sa umble tantos o vreme . Intre timp , pur si simplu urmareste-le – cu placere , daca poti , chiar si cu umor , ca si cum te-ai uita la un copil imbufnat . Se vor calma imediat ce isi vorda seama ca le respecti la fel de mult , in ciuda indisciplinei lor . In perioadele de neliniste , cand mintea este foarte preocupata sa-si declare independenta , nu o disciplina prea sever . Desigur ,

mediteaza , fie si numai pentru a-ti pastra viu obiceiul meditatiei , insa altfel , distreaza-ti mintea . Nu te pedepsi pentru neajunsurile tale .

O regula esentiala in meditatie,in general,este *sa ramai intotdeauna relaxat .* Nu te incapatana cand te simti nelinistit . In schimb , lucraza la *a-L iubi mai profund pe Dumnezeu .*

Nu este usor sa formulezi o singura lege care sa corespunda nevoilor tuturor . Exista mai multe gradari ale angajamentului spiritual . Este posibil ca acela care tanjeste intens dupa Dumnezeu sa vrea sa-si dedice fiecare clipa vietii sale spirituale . Pentru un alt om , chiar si o ora pe zi poate parea ceva exagerat . " Calea moderatiei " , atat de des recomandata de marii maestri , inseamna intotdeauna ca nu trebuie sa te sfortezi . Evolutia echilibrata cere o relaxare tot mai profunda . Cu toate acestea , un adevarat cautator va dedica intotdeauna mult timp meditatiei . Numai pentru mintile lumesti " moderatie " inseamna " fii cat de nelinistit vrei , cata vreme iti petreci putin timp si meditand ".

Orice ar insemna pentru tine moderatia , incearca sa faci din meditatia zilnica o placere , nu o corvoada . Incepe , daca vrei , de la 5 minute pe zi . Nu-ti face griji daca altii , incepatori ca si tine , stau asezati ½ de ora sau chiar o ora . Este intotdeauna riscant sa te compari cu altii . Gaseste-ti propriile tale ritmuri naturale . In primul rand , obisnuieste-te numai cu a sta nemiscat o vreme ; este mai bine sa meditezi putin decat sa nu meditezi deloc . Cu toate acestea , o durata mai buna pentru incepatori ar fi 15 minute – suficient timp , cu alte cuvinte , pentru a-i da mintii posibilitatea sa se " calmeze " putin .

Treptat , dupa cateva zile sau saptamani , vezi daca nu cumva poti sa dublezi durata meditatiei . Apoi , dubleaz-o din nou . O data ce meditatia va incepe sa-ti faca placere cu adevarat ,ti se va parea normal sa o faci un timp mai indelungat .

Ideal vorbind , as recomanda sa meditezi de 2 ori pe zi cate ½ de ora . Nu te sforta, incearca doar sa atingi punctul in care sa-ti dai seama ca ceea ce faci este important pentru tine . De atunci incolo , vei fi , fara ezitari , pe cont propriu ! Din acest punct , as spune sa meditezi cate 1 ora ½ pe zi – poate o ora dimineata si o ½ seara . In Satul Ananda si in celelate comunitati Ananda , recomand membrilor nostri sa inecerce sa mediteze cel putin 3 ore pe zi .

In afara acestor catorva repere,totul depinde de tine.Ceea ce pare " moderatie " pentru unul poate sa i para exces fanatic altuia . Iar ceea ce i se pare " moderatie " celui de-al doilea poate sa-i para de-a dreptul indiferenta primului .

Dincolo de toate , fii constant . Este mai bine sa meditezi in mod regulat , cateva minute in fiecare zi decat sa faci eforturi eroice o data pe saptamana si , apoi , dupa epuizarea puterii sa cazi intr-o stare de paralizie spirituala .

In final , tine minte aceasta regula simpla , a fost formultata de Paramhansa Yogananda : " Cu cat meditezi mai mult , cu atat mai mult vei vrea sa meditezi . Insa cu cat meditezi mai putin , cu atat mai putin vei vrea sa meditezi " .

Intrebari si raspunsuri

I : De ce opune atata rezistenta mintea mea ? Uneori constat ca propria mea hotrare de a face mai mult ajunge pentru a provoca o revolta interioara ?

R : Obisnuinta poate fi un dusman puternic , dupa cum am avertzat mai inainte . Partea buna este ca obisnuinta poate deveni si un puternic aliat . Cultiva-ti obiceiurile bune si ele te vor scapa nevatamat din multe furtuni cumplite .

De regula , este nevoie de timp pentru dezradacinarea obiceiurilor proaste – chiar si de 5 pana la 8 ani , in cazul celor inradacinate profund . Metoda de a le dezradacina nu consta in a lupta impotriva lor , cat a munci din greu pentru a-ti cultiva obiceiuri bune si opuse primelor .

De exemplu , nelinistea este infranta prin cultivarea gustului pentru calm . Tendinta de a vorbi excesiv poate fi infranta prin cultivarea placerii de a sculta . yogananda obisnuia sa spuna : " Nu poti scapa de intuneric lovindu-l cu batul . Aprinde lumina , in schimb ! Si atunci intunericul se va risipi ca si cum nu ar fie xistat niciodata ."

I : Ai atins subiectul rezistentei opuse de circumstantele exterioare . Ce pot sa fac daca membrii familiei , prietenii sau colegii de serviciu incearca sa ma impiedice sa meditez ?

R : Acest gen de opozitie apare , adeseori , ca reactie la eforturile de prozelitism manifestate de persoanele care se afla la inceputul meditatiei . Este bine , mai ales la inceput , sa-ti tii practicile spirituale pentru tine sau sa le impartasesti numai celor care stii ca le-ar privi cu simpatie . Dupa cum a spus Yogananda , " daca pui lapte in apa , acesta se va amesteca cu apa . Dar o data ce laptele a devenit unt , el va pluti de la sine si nu se va mai dizolva ".

Nu va protesta nimeni daca vei petrece mai mult timp decat majoritatea oamenilor spalandu-te pe dinti . Este posibil ca celor din jurul tau sa nu le convina daca dormi mai mult decat ar trebui , dar majoritatea oamenilor vor considera doar ca ar fi mai bine sa nu o faci . Ti s-ar opune activ doar daca ai insista ca toata lumea sa faca la fel .

Pastreaza-ti practicile spirituale pentru tine . Sunt treaba ta si a nimanui altcineva .

I : Apare un alt gand legat de opozitia venita din exterior . Citind vietile sfintilor , s-ar parea ca ei au fost , adeseori expusi unor influente satanice . Exista cu adevarat asemenea influente ? Si daca da , ar trebui sa ne preocupe ele in cadrul vietii noastr spirituale ?

R : Asa-numita influenta satanica este orice lucru care iti impiedica eforturile depuse in scopul autoperfectionarii . Poate fi un coleg de serviciu cu o atitudine ostila , care se simte bine in dizarmonie si care nu suporta sa te vada linistit . Cu alte cuvinte , influenta negativa nu trebuie sa fie un dracusor cu coada ! Insa ar trebui sa fii orb sa nu-ti dai seama ca in viata noastra exista cu adevarat influente potrivnice.

Prin urmare , este posibil ca acesta opozitie sa implice ceva mai mult decat impotrivirea altora eforturilor tale spirituale ? Exista o forta negativa care te poate urma chiar si dincolo de usa pe care o inchizi pentru a-ti asigura intimitatea meditatiei ?

Ei bine , exista, desigur , propriile tale ganduri . ce usa ar putea sa le tina la distanta ?

Insa mai exista si altceva , o influenta rau voitoare , poate la scara cosmica ?

Nu strica sa fii constient de faptul ca gandurile omenesti sunt expresii ale unor stari de constiinta care sunt universale . De exemplu , nu *cream dragostea , o manifestam .* Nu *cream* inspiratia : *o primim .* Acelasi lucru trebuie spus si

despre gandurile si sentimentele negative . Atragem starile de constiinta care vin la noi .

In ceea ce priveste ingrijorarea legata de asemenea influente negative , nu le invita printr-o anxietate excesiva . Cred ca o mare prte dintre influentele " satanice " cu care se confrunta oamenii apare ca raspuns la preocuparile lor legate de acest subiect . Fii pozitiv . *Tinde in sus ,* spre aspiratiile tale , nu in jos , spre temerile tale . daca iti vin in minte ganduri negative , nu le accepta . Gandurile nu sunt ale tale si nu te definesc asa cum esti . Sunt niste straini , indiferent cati ani le-ai gazduit si ospatat in mintea ta . Spune-ti tie insuti : " Sunt copilul lui Dumnezeu . De acum inainte ma definesc in termenii fortelor mele , nu in cei ai slabiciunilor din trecut " .

I : Ai vorbit despre cat sa meditam zilnic . Cat imi va trebui pana cand voi atinge scopurile meditatiei – pana voi atinge constiinta supraconstienta , de exemplu , sau pana Il voi gasi pe Dumnezeu ?

R : Durata variaza , bineinteles , de la o persoana la alta . Daca un cui este infipt partial intr-o scandura , poti sti cat va dura sa-l scoti de acolo ? Depinde de lungimea partii infipte in lemn , de cat de strans este prins si de cata forta depui c sa-l scoti .

Prin urmare , cat de mult dureaza pana la atingerea scopurilor meditatiei ? Depinde de numarul si de stabilitatea obiceiurilor proaste care sunt ingropate in subconstient , care lucreaza impotriva actuaelor tale eforturi meditative . depinde cu cata pasiune te dedici .

In sfarsit , depinde de mila lui Dunezeu . Insa mila nu este ceva aleatoriu . Este turnata in vasul care a fost spalat. " Binecuvantati sunt cei cu inima curata , a spus Iisus , pentru ca ei vor cunoaste pe Dumnezeu " .

Mai exista un aspect important pe care trebuie sa il ai in vedere : dupa ultimele cercetari , timpul este o iluzie. Daca evolutia spirituala presupune timp , aceasta se datoreaza, in parte,credintei noastre nascute din determinarile anterioare,potrivit carora timpul este o realitate de care trebuie sa tinem seama . Cu toate acestea , adevarul pe care il cautam noi se afla dincolo de timp , in eternitate . Daca am putea sa ne alungam din minte iluzia timpului, calatoria noastra spirituala ar putea lua sfarsit chiar acum ! Calea este un proces de intelegere – de *amintire* – a ceea ce suntem deja . perfectiunea sufletului nostru nu poate fi pierduta niciodata . N-am facut altceva decat sa ne hipnotizam pe noi insine cu gandul limitarii . Ne-am spus gresit noua insine ca limitele noastre ne definesc asa cum suntem .

Vizualizare

Stai din nou in picioare pe malul raului , cum ai facut si inainte . Acum a sosoit momentul sa traversezi raul .

Cum vei face aceasta ?

Poti sa folosesti una dintre metodele pe ccare ti le-am sugerat deja : asteapta pana seaca , pana cand albia lui se usuca – sau daca preferi , desparte apele prin puterea vointei si traverseaza printre peretii de apa .

Totusi , o alta metoda se impune de la sine in zilele noastre : proiecteaza dragoste asupra gandurilor si sentimentelor tale nelinistite . Linisteste valtoarea

apelor si vezi oglindita pe suprafata lor nemiscata frumusetea mistica a taramului de dincolo de ele .

Timpul este o iluzie . Daca te imaginezi aflandu-te pe celalalt mal al apei , acolo te vei afla . Daca te vei imagina la poalele acelor munti departati , acolo te vei afla .

Fii acolo acum !

Pe varaful unui deal de la poalele muntilor vei gasi un balon mare , intinzandu-se deasupra nacelei sale . Te asteapta . Funiile care leaga nacela de pamant reprezinta un anumit atasament fata de acesta lume pe care il mai nutresti inca . Urca in nacela si dezleaga funiile una cate una , eliberandu-le . daca preferi , poti si sa le tai , plin de avant, cu un cutit mare .

Priveste – balonul incepe sa se ridice . Simti ca heliul care il ridica este puterea de inaltare a devotamentului tau : cu cat sunt mai intense aspiratiile inimii , cu atat mai rapida va fi ascensiunea .

Vezi ? Nu era deloc nevoie sa escaladezi cu greu muntii aceia inalti . Te ridici cu mult mai repede si cu mult mai sus prin simpla putere a dragostei !

In timp ce te ridici , atingi , din cand in cand , altitudini peste care balonul nu vrea sa mai urce . De fiecare data cand se intampla asta , goleste unul dintre sacii cu nisip de pe marginea nacelei . Grauntii de nisip sunt atasamentele marunte , care dainuie inca in inima ta . Imprastie-i cu bucurie in aer . Bucura-te cand balonul isi reia ascensiunea .

Ultimul sac de nisip af fost golit . Iata ! Esti liber !

Capitolul VIII

Dupa meditatie

Invata sa traiesti (mai mult) ***supraconstient .*** **Aceasta inseamna sa traiesti cu o constiinta nascuta din meditatie . Incearca sa faci din linistea pe care o traiesti in timpul meditatiei temelia experientei tale obiective a vietii . Nu lasa linistea meditativa sa-ti scape printre degete asemenea grauntelor de nisip in momentul in care esti izbit , din nou , de vanturile indatoririlor tale lumesti .**

Nu permite ca cererile insistente ale oamenilor sa-ti alunge linistita constiinta de sine .

Nu le permite celorlalti sa te defineasca in termenii lor . Traieste in functie de ceea ce stii despre tine insuti , inlauntrul tau . Realitatea ta statornica este linistea , dragostea si bucuria pe care le-ai trait in sufletul tau .

Meditatia te face constient de o lume mai buna . Nu este o lume de vis , dar o lume mai reala decat oricare alta . Datorita faptului ca tu constientizezi aceasta lume , vei putea face fata mult mai eficient lucrurilor si situatilor despre care ceilalti sustin ca ar reprezenta lumea realitatii . Linistea te va ajuta sa rezolvi probleme pe care altii , traind asa cum traiesc , incorsetati de griji si ganduri , le considera de nerezolvat .

Linistea va veni la tine in urma meditatiei zilnice . In aceasta liniste , vor aparea perceptiile intuitive . In situatiile in care , mai inainte , este posibil sa te

fi simtit paralizat de enormitatea autentica a *problemelor* vietii , intuitia iti va oferi *raspunsuri* simple si clare .

Vei constata ca , prin meditatie , ti se va dezvolta o calitate a dispozitiei care ii va inspira si pe ceilalti sa-si priveasca problemele mai constructiv .

Meditatia iti va ascuti capacitatea de concentrare si iti va dezvolta puterea de vointa . Obstacolele de orice fel , pur si simplu , vor disparea si vei reusi sa realizezi in cateva minute ceea ce , inainte ti-ar fi luat ore , zile sau chiar saptamani .

Un om de afaceri de mare succes dintre cunoscutii mei isi petrecea diminetile meditand. Se ducea la birou numai dupa-amiaza. Asociatii lui il dojeneau uneori : " La ce responsabilitati ai , cum iti poti permite sa vii atat de tarziu ? "

" Din cauza responsabilitatilor , le raspundea el , nu-mi pot permite sa nu vin tarziu ." Descoperise ca , ducandu-se la birou cu mintea limpede , putea sa rezolve probleme cu care altii ar fi pierdut zile intregi , fara a fi vreodata siguri ca raspunsurile pe care le-ar fi gasit erau cele corecte .

Caci intuitia , fructul natural al meditatiei , are un avantaj suprem in fata facultatii ratiunii : ofera certitudinea launtrica .

Mintea rationala nu poate fi niciodata absolut sigura de ceva . Cel mai bun lucru pe care il poate face este sa decida care anume , dintr-o suma de posibilitati , pare sa fie cea mai buna . Marile descoperiri si realizari sunt intotdeauna consecinta , intr-o anumita masura , a intuitiei .

Invata sa privesti viata gandindu-te mai mult la unitatea ei fundamentala . Nu analiza totul . Evident , exista situatii in care este necesara analiza , dar chiar si in asemenea cazuri , concentraza-te asupra unei constientizari mai profunde a relatiilor dintre lucruri . Deoarece orice lucru este o manifestare a unei realitati universale – la fel cum valurile , oricare ar fi formele lor , sunt manifestari ale aceleiasi mari .

Exista o anumita coerenta in viata , un scop si o semificatie fundamentale . Trebuie *sa stii* ca , pentru fiecare problema *trebuie* sa existe o rezolvare . Priveste-i pe ceilalti oameni nu (ca sa-l citez pe Sartre) drept " ceea ce nu esti tu " , ci ca parte a realitatii tale mai mari . Iubeste-i prin prisma acestei constiinte launtrice pe care ti-o dezvolti prin meditatie. Intreaga umanitate este , in sensul cel mai profund , propriul tau eu .

Toate lucrurile sunt supuse Legii Unicului . Orice lucru are opusul sau care il compenseaza . Pendulul dupa ce se misca intr-o directie , se intoarce in directia opusa . Pentru orice urcus exista un coboras ; pentru stanga exista drepta ; pentru orice negativ exista un pozitiv . Intuneric si lumina , rece si cald , durere si placere , barbat si femeie – in intrega Natura gasim opusi care se echilibreaza unul pe celalalt .

La fel , pentru fiecare problema exista o solutie . Orienteaza-te catre solutii , nu catre probleme . Asta inseamna sa gandesti supraconstient . Nu te cantona in dificultati mai mult decat este necesar pentru a le defini cu claritate . Adeseori , solutiile apar din perceperea opusilor ca fiind perechi in unitate .

Lasa-te calauzit , dincolo de toate , de bucuria launtrica . Cu cat te lasi calauzit mai mult in mod supraconstient , cu atat mai mult vei simti bucuie in tot ceea ce faci . Vei atinge punctul in care vei intelege faptul ca , daca aceasta bucurie tacuta , launtrica lipseste , mai bine nu ai face nimic din ceea ce vrei sa faci . Iar cand bucuria launtrica va fi acolo , vei sti , cu siguranta , ca ceea ce planuiesti tu este drept si bine .

Intrebari si rasunsuri

I : Cum pot fi *absolut sigur* ca sunt calauzit supraconstient ?

R : Nu poti fi absolut sigur; mintea este mare specialista in a se pacali sigura . Totusi , *poti* deveni din ce in ce mai multumit de rezultate , pe masura ce tot ceea ce faci functioneaza din ce in ce mai eficient pentru tine . Nu renunta la ratiune in incercarea ta de a te lasa calauzit supraconstient . Ratiunea este un instrument valoros pentru intelegere . Este parte importanta a procesului creativ . Ratiunea iti verifica in mod obiectiv concluziile si te ajuta sa te asiguri ca vor functiona intr-adevar . Ratiunea priveste idealul si vede daca , aplicat realitatii prozaice , acesta va functiona .

De exemplu , Nikola Tesla , marele inventator , a *inventat* o serie de minuni care au trebuit sa astepte descoperirea unor noi materiale pentru a putea fi puse in practica . Inspiratia lui a depasit cunoasterea practica a vremurilor sale . Calauzirea supraconstienta va fi adevarata , dar este posibil sa fie adevarata inaintea vremii sale in acesta lume a realitatilor prozaice .

De asemenea , uneori calauzirea este amestecata cu dorintele si asteptarile omenesti . Ratiunea te va ajuta sa deosebesti ceea ce este adevarat de ceea ce ti-ai dori doar sa fie adevarat .

I : Cum imi va aduce solutii "orientarea spre solutii" in sine ?

R : Ceea ce face "orientarea spre solutii" este sa-ti deschida mintea inspiratiei venite "de sus" prin armonizarea ei cu modul in care functioneaza inspiratia . "Orientarea spre solutii"nu aduce nici o garantie , dar marile inspiratii vin intotdeauna scotand la lumina , mai intai , credinta pozitiva si anume aceea ca raspunsurile exista si ca asteapta , pur si simplu , sa fie gasite . Ai credinta ca deja detii aceste solutii si vei fi surprins cat de des credinta ta va fi justificata .

I : Care este cel mai bun mijloc de a-mi aduce constiinta nascuta din mediatie in viata de zi cu zi ?

R : Dezvotandu-ti o constiinta a propriului tau centru din coloana vertebrala . Traieste in exterior din acest centru in loc sa traiesti in interior dinspre periferie .

Vizualizare

Balonul sub care te inaltai la ultima vizualizare te poarta acum mult deasupra varfurilor muntelui . Priveste sub tine intinsul tinut de tara : orasul aglomerat pe care l-ai lasat in urma , drumurile care serpuiesc printre campurile linistite , padurea deasa si raul care isi croieste , prin campii , drumul intortocheat . Vezi dealurile ridicandu-se si intalnindu-se cu muntii inalti .

Observa pretutindeni , o realitate unificatoare . Nimic , in sine , nu este compet . Tot ceea ce se afla sub tine este parte a unei totalitati care , luate in ansamblul sau , este dreapta , buna , frumoasa . Chiar si anxietatea si nelinistea orasului erau necesare ; ele asigura un termen de comparatie , o optiune . Ce anume , te intrebi , isi dorea ego-ul tau ? Chiar *iti doreai* inlantuire , durere , suferinta ? Niciodata ! Acum stii ca ceea ce voiai era mult mai profund decat

scopurile imediate pe care le urmareai . Voiai o liniste expansiva , libertatea sufletului , intelepciune !

Ridica-te inca si mai mult o data cu balonul tau . Nu ai nici o senzatie de frig in timp ce balonul se inalta in stratosfera . Si nici o senzatie de cald . Corpul tau devine din ce in ce mai putin real . Nu mai exista greutate . Nimic nu mai este compact in jurul tau . Devii insusi spatiul , circumscris vag de balon , cu nacela sa tot mai imateriala .

Mergi inca si mai sus – in spatiul cosmic . Priveste pamantul rotund invartindu-se incet sub tine . Realizeaza ca nici el nu este decat o parte a realitatii tale infinit mai mari – o realitate care cuprinde luna, soarele , planetele si toate stelele.

Pana acum ti-ai stavilit centrul uman : putinul care credeai ca este " eu " . Dar ce inseamna acest mic " eu " cand nu mai exista nimeni altcineva la care sa te raportezi , nici paduri , nici campii , nici munti care sa-ti aduca aminte cat de mic era corpul tau ?

Descotoroseste-te de resturile atasamentelor tale omenesti . Arunca bobitele de nisip ce reprezinta ultimele tendinte pamantesti care ti-au mai ramas . Elibereaza-ti eul din micul sau cuib protector . Ofera-te pe tine insuti vastitatii spatiului din jurul tau . Imbratiseaza galaxiile . Tu esti aceste galaxii si multe , foarte multe altele .

***Esti insusi* Universul !**

Bucura-te calm de libertatea ta abia descoperita : de libertatea ta de a nu mai fi putin ! Zaboveste asupra acestei imagini a vastitatii , pana cand simti ca infinitatea este ceea ce esti tu cu adevarat .

Capitolul IX

Meditatia ca ghid cotidian

Exista doua motive pentru care am intitulat acesta carte *Meditatia pentru incepatori .* Primul este evident : acela de a-i ajuta pe cei care se afla la primii pasi sa inceapa , cu toate ca sper ca si altii , pentru care meditatia a devenit o practica regulata , vor considera utila acesta carte .

Al doilea motiv este mai putin evident . Intentia mea a fost si aceea de a te incuraja sa folosesti meditatia ca important *inceput* , de fiecare data cand incepi sa faci cate ceva . Cu cat recurgi mai mult la meditatie ca ghid zilnic , cu atat mai mult vei constata ca tot ceea ce faci este incununat de succes si de o profunda satisfactie launtrica .

Meditatia trebuie sa devina o parte a vietii tale cotidiene ca si mancatul , vorbitul si dormitul . Te rog sa nu faci greseala de a considera ceea ce ti-am oferit *o alternativa* la viata normala *.* Oh , da , ti-am oferit o alternativa la ceva ce este posibil *sa fi crezut* ca era " normal " – o existenta lipsita de sentimentul unui scop ultim si al unei semnificatii a vietii . Ti-am oferit o alternativa la o viata de confuzie , insotita de o repetare nesfarsita a unor suferinte fara sens . Ti-am oferit o constiinta expansiva ca alternativa la preocuparea de sine , bucuria ca

alternativa la amaraciune si deziluzie , dragostea ca alternativa la emotiile negative cum ar fi ura , gelozia si furia .

Cred ca totul se reduce la ceea ce considera oamenii normal . Dar desigur trebuie sa fie normal pentru fiecare *sa-si doreasca* cel putin implinirea in viata si sa-si doreasca fericire . In aceste conditii , trebuie sa fie anormal sa-ti negi aspiratiile spirituale .

Nu decide dinainte ca adevarurile spirituale sunt imposibil de atins . Este posibil sa nu fi intalnit pe nimeni in viata care sa fi ajuns la Polul Nord : aceasta inseamna ca nimeni nu poate sa ajunga acolo ? Sau ca Polul Nord nici macar nu exista ? Exista oameni in lume care dovedesc ca au obtinut ceea ce pretind a fi *summum bonum* al vietii . Lasand la o parte ceea ce sustin , ei sunt , fara exceptie , oameni a caror companie este cautata pentru linistea si fericirea pe care o traiesti in prezenta lor .

Un lucru oarecare nu este normal doar pentru ca lumea il face . Un lucru este normal daca le poate oferi oamenilor ceea ce isi doresc , chiar daca majoritatea il cauta in moduri gresite .

La inceput , meditatia poate parea exotica , mai ales daca nimeni dintre cunoscutii tai nu o practica . Cu toate acestea , cu cat o practici mai mult , cu atat va dobandi un loc central in viata ta . Va capata semnificatii atat de profunde pentru tine , incat nu te vei gandi niciodata sa renunti la ea , la fel cum te gandesti sa renunti la somn .

Inaintea fiecarei actiuni pe care o intreprinzi , petrece un timp oricat de scurt echilibrandu-te in linistea interioara . Concentraza-ti atentia asupra inimii si asupra punctului dintre sprancene . Armonizeaza-te , indiferent cat de scurt si de imperfect cu propriul tau supraconstient .

Coardele chitarei suna puternic cand sunt lovite cu forta , deoarece rezoneaza in cutia de rezonanta . In lipsa rezonantei , sunetul ar fi atat de slab , incat nu ar putea fi auzit nici macar in celalalt capat al incaperii . Adu " rezonanta " in viata ta de la nivelurile mai inalte ale realitatii , armonizandu-te cu acele niveluri in launtrul tau .

Evident , nu poti intra intr-o stare de meditatie profunda de fiecare data cand o anumita problema iti impune sa iei o decizie instantanee , unele probleme fiind nevoie sa fie rezolvate intr-o fractiune de secunda . Cu experienta , insa , vei vedea ca vei putea sa-ti apelezi centrul *instantaneu* si ca vei putea sa radiezi energie din acel centru , in loc sa reactionezi pripit sau emotional la situatiile cu care te confrunti .

Trebuie sa-ti antrenezi mintea treptat.Este nevoie de timp pentru a-ti forma noi tipare comportamentale.Cu cat vei medita mai mult,cu atat mai mult vei constata ca meditatia aduce un sentiment nou si complet de sens in viata ta .Este cat se poate de simplu : daca insisti sa traiesti la periferia ta si sa continui sa ignori sursa de viata din tine , vei constata ca devii din ce in ce mai gol pe dinauntru . Insa , in momentul in care vei intelege ca secretul vietii este sa traiesti cat mai mult in centrul tau , vei gasi hrana din abundenta pentru tot ceea ce faci .

Dragul meu prieten : iti doresc sa cunosti bucuria mereu noua !

Intrebari si raspunsuri

I : Si daca sotia sau sotul meu se opune meditatiei ? Nu vreau sa aduc dizarmonie in viata de cuplu .

R : Nu ar fi corect din partea nimanui sa incerce sa te priveze de adevarata fericire si semnificatie a vietii tale . Aceasta ar insemna sa aduca in relatia voastra o dizarmonie mai profunda decat orice altceva .

Din consideratie fata de faptul ca partenerul tau intelege gresit ceea ce faci si pentru a nu aduce dizarmonie prin discutii pe aceasta tema , este posibil sa trebuiasca , pur si simplu sa accepti faptul ca niciodata casnicia nu poate fi o fuziune perfecta a doua minti . Fiecare partener trebuie sa-si pastreze propria integritate si sa-i respecte celuilalt integritatea , chiar si in conditiile in care ar incerca sa aduca doua realitati diferite in armonie una cu cealalta .

Este posibil sa existe ganduri pe care sa nu le puteti impartasi unul altuia daca – as putea sa spun *mai ales* daca – vrei sa pastrezi armonia intre voi . Neintelegerile pot aparea cu foarte mare usurinta daca nu sunteti atenti cum va formulati gandurile , chiar daca este vorba despre lucruri simple . In concluzie , nu-ti face griji ca ti-ai putea trada sotul sau sotia tinandu—ti doar pentru tine cautarile spirituale , daca din partea celuilalt nu exista vointa de a te intelege . Cu cat devii mai linistit in launtrul tau , cu atat mai mari sunt sansele sa aduci linistea in cadrul relatiei tale maritale .

Poti medita dupa ce sotia sau sotul s-a culcat.Sau poti medita in pauza de pranz – poate intr-o biserica din apropiere. Ai putea sa meditezi, oricat de scurt , chiar si in baie ! " Cand exista vointa , spune binecunoscutul proverb , exista si o cale ".

I : Care consideri ca este cea mai buna cale pentru *a primi* calauzire interioara ?

R : Indreapta-ti dorinta catre subconstient , in punctul dintre sprancene , sau roaga-te lui Dumnezeu in acest punct . Apoi " asculta " pentru a sesiza un sentiment receptiv in inima ta (in zona coloanei vertebrale , ceea ce inseamna in partea opusa inimii) . Pe masura ce ti se dezvolta intuitia , vei gasi un raspuns pozitiv in acest loc sau dimpotriva un avertisment negativ – un sentiment de " mai bine nu ".

Daca nu apare nici un raspuns , propune un raspuns centrului lui Hristos si intreaba din nou : " Este bine asa ? " O succesiune de raspunsuri posibile ar putea duce la raspunsul pe care il cauti .

Adeseori , raspunsul va veni abia dupa ce incepi sa actionezi potrivit bunei tale credinte . Ca urmare , daca nu primesti nici un raspuns prin meditatie , fa ceea ce ti se pare normal , dar ramai armonizat launtric , pentru a vedea daca , la un moment dat , vei simti calauzirea pe care o cauti . Cu timpul , o vei simti daca vei continua sa incerci .

Un avertisment final : nu considera nici o calauzire ca fiind *definitiva .* De multe ori , calauzirea interioara este destinata numai acestui moment . Ramai armonizat in launtrul tau , pentru a vedea ce calauziri mai primesti pe masura ce mergi mai departe *.*

Vizualizare

Balonul tau care se inalta te-a dus departe , in spatiul cosmic . Spiritul tau s-a intins catre sistemul solar , apoi in afara acestuia , in univers . Mediteaza , din nou , asupra acestei vastitati . Este chiar.....TU !

Intelege faptul ca nu exista nici un gol nicaieri . Umple universul cu lumina si bucurie . Simte-le prezenta nu numai in spatiu – adica in ceea ce ni se pare noua , simturilor noastre umane , a fi spatiul – ci , imagineaza-ti ca scanteiaza stralucitor din fecrea stea si ca sunt primite – la fel cum calatorii din desert primesc apa – de fiecar planeta .

Imagineaza-ti acum soarele ca o stea spectaculos de stralucitoare . Urmareste cum o raza din lumina lui izvoraste si atinge un singur punct de pe mica noastra planeta . Coaboara pe acesta raza de lumina care se indreaprta spre pamant si urmareste-o luminand chiar orasul tau , carierul tau , chiar locuinta ta . Uite ! Ea patrunde in corpul tau si il umple cu lujmina , dragost si bucurie .

Imagineaza-ti extazul transformandu-ti hainele in lumina _ umplandu-ti fiecare celula a corpului , animandu-ti si calauzindu-ti toae gandurile si sentientele . Etazul curge prin *tine* acum , pentru a indeplini sarcinile cotidiene ale existentei tale pamantesti .

Nu esti o simpla fiinta umana : esti copilul Luminii Eterne . Traieste permanent constient , in sufletul tau , de acest lucru .

Sfarsit